วิธีการ
ปฏิบัติธรรม



พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

วิธีการปฏิบัติธรรม พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

วิธีการ
ปฏิบัติธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ห นั ง สื อ เ ล่ ม นี้
จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

วิธีการปฏิบัติธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๔๓๓-๐๙๘-๗
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๐
จำนวนพิมพ์ ๒๐,๐๐๐ เล่ม (โดยกลุ่มวิมุตติ)
พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๑
จำนวนพิมพ์ ๑๒,๖๐๐ เล่ม

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา
หรืออ่านพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ
สามารถดาวน์โหลดได้จาก http://www.wimutti.net

ดำเนินการผลิตโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย



คำนำ

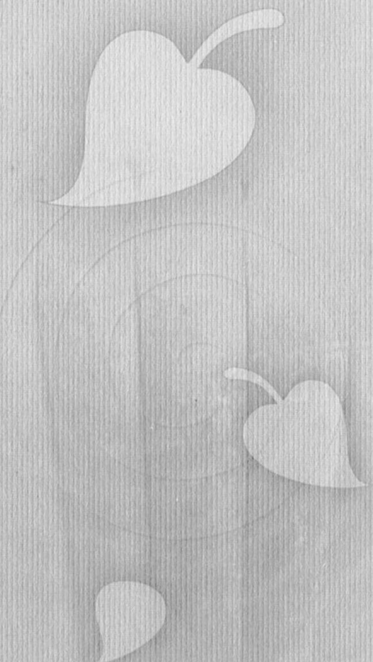
หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นได้เพราะ คุณธนา รุจิพัฒนกุล กรรมการบริหารสวนสันติธรรม ได้นำธรรมเทศนาเกี่ยวกับ "วิธีการปฏิบัติธรรม" ซึ่งอาตมภาพแสดงไว้ ณ สวนสันติธรรม เมื่อ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๔๙ มาจัดทำเป็น CD แจกให้แก่ผู้สนใจ และต่อมา นายแพทย์พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ ('หมออติ' หรือ 'หมอท้อป') ได้ถอดเสียงออกมาเป็นตัวหนังสือ ซึ่งอาตมภาพได้ปรับปรุงถ้อยคำบ้างเล็กน้อย แล้วนำมาจัดพิมพ์ขึ้น

ขอฝากให้เพื่อนทั้งหลายพิจารณาด้วยว่า ธรรมะจะเกิดประโยชน์สูงสุดได้ ก็เมื่อน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ จนสามารถถอดถอนความทุกข์ออกจากจิตใจได้จริงๆ

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช
๙ กันยายน ๒๕๕๐

สารบัญ

วิธีการปฏิบัติธรรม



ก ล่ า ว นํ า

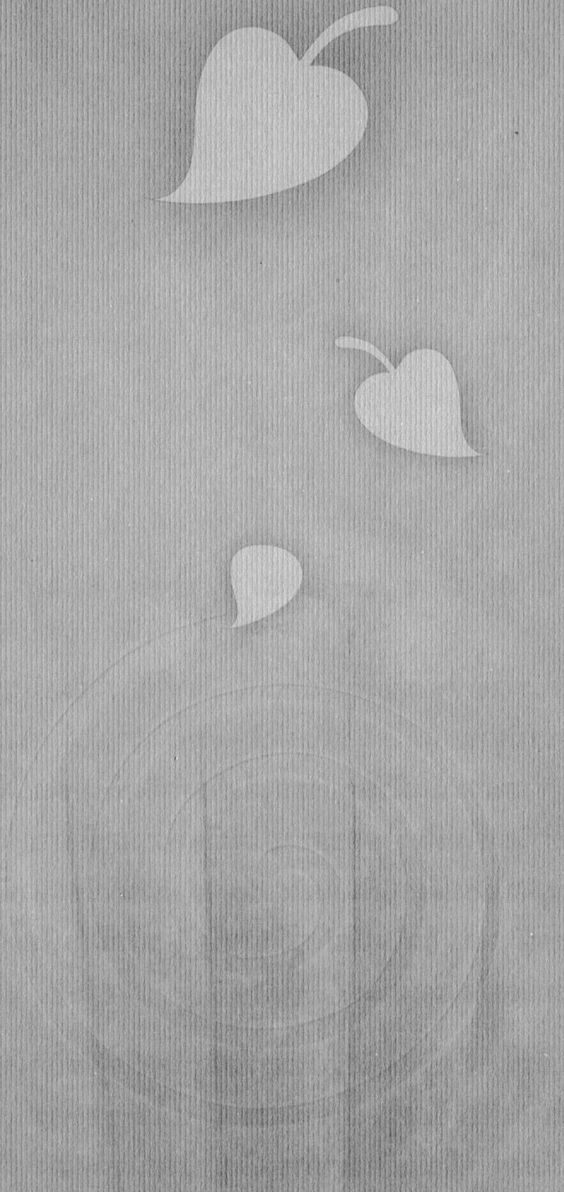
ดีมากที่พวกเราสนใจการปฏิบัติธรรม แต่ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติธรรม เราต้องรู้เสียก่อนว่าเราจะทำอะไร จะทำเพื่ออะไร จะทำอย่างไร และระหว่างทำก็ต้องไม่หลงไม่เผลอไปทำอย่างอื่นโดยไม่รู้เท่าทัน ความรู้ ๔ อย่างนี้เรียกว่าสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นปัญญาขั้นพื้นฐานที่คอยกำกับการปฏิบัติไม่ให้ออกนอกลู่นอกทาง

การปฏิบัติธรรมมี ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน กับ วิปัสสนา-กรรมฐาน ซึ่งทั้ง ๒ อย่างนี้ล้วนแต่ต้องอาศัยสติเป็นเครื่องระลึกรู้อารมณ์กรรมฐาน และอาศัยปัญญาคือสัมปชัญญะเป็นเครื่องกำกับการปฏิบัตินั้นไว้เสมอ ไม่เช่นนั้นเราจะปฏิบัติผิดพลาดได้ง่ายๆ

ส ม ถ ะ แ ล ะ วิ ปั ส ส น า

ไม่ว่าเราจะทำสมถะหรือวิปัสสนา เราก็ต้องมีสัมปชัญญะรู้ชัดว่าเราจะทำกรรมฐานชนิดใด และต้องรู้ด้วยว่าเราจะทำกรรมฐานนั้นๆ เพื่ออะไร ซึ่ง**สมถะนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อทำจิตที่ไม่สงบให้เกิดความสงบ เพื่อทำจิตที่ไม่มีความสุขสบายให้เกิดความสุขสบาย และเพื่อทำจิตที่เป็นอกุศลให้เปลี่ยนเป็นจิตที่เป็นกุศล ส่วนวิปัสสนานั้นไม่ได้ฝึกเพื่อสิ่งเหล่านี้ แต่ฝึกเพื่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิ หรือฝึกเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจเท่านั้นเอง**

กายกับใจหรือขันธ์ ๕ นี่แหละคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า ทุกข์ และ ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องรู้ เพราะฉะนั้น หน้าที่ของพวกเราก็คือการรู้กายรู้ใจเนืองๆ หรือที่เรียกว่าการเจริญวิปัสสนานั่นเอง ต้องรู้เนืองๆ จนเกิดปัญญารู้ความจริงของกายของใจ ปัญญาชนิดนี้เรียกว่า สัมมา-



ทิฏฐิ อันเป็นปัญญาที่เข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวเรา ถ้าเมื่อไหร่เรามีปัญญาเห็นว่ากายกับใจ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือไม่ใช่ตัวเราอย่างแท้จริง เมื่อนั้นจิตจะปล่อยวาง ความยึดถือกายและใจลงได้ แล้วประจักษ์ชัดถึงนิพพานโดยอัตโนมัติ

คนที่หัดดูกายดูใจมากๆ จนวันหนึ่งเห็นว่า กายกับใจไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงธาตุ เป็นขันธ์ เป็นส่วนหนึ่งของโลก ไม่ใช่ของเรา เห็นว่าตัวเราที่แท้จริงไม่มี อันนี้จะได้ 'พระโสดาบัน' ถ้าเฝ้ารู้กายรู้ใจต่อไปจนปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้ เรียกว่า 'พระอรหันต์' เพราะฉะนั้น พระอรหันต์ไม่ใช่คนที่ฝึกจิตให้ดีถาวร ให้สุขถาวร ให้สงบถาวรได้ เพราะท่านไม่ได้มุ่งเอาสิ่งเหล่านี้ ความสุข ความสงบ ความดี อะไรทั้งหลาย เป็นเรื่องของโลก แต่พระอรหันต์ คือท่านที่รู้ความจริงของกายของใจ จนหมดความยึดถือกายและใจ ฉะนั้น เราต้องเจริญวิปัสสนาคือเรียนรู้กายและใจตนเอง จนเข้าใจความเป็นจริงแล้วปล่อยวางได้ **ความพ้นทุกข์ที่แท้จริงอยู่ตรงที่ปล่อยวางได้นี่แหละ**

ไ ต ร สิ ก ข า

การเรียนรู้กาย เรียนรู้ใจนั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนบทเรียนไว้ ๓ บท เรียกว่า ไตรสิกขา อันแรกเลยคือเรื่องศีล 'ศีลสิกขา' อันที่สอง 'จิตสิกขา' อันที่สาม 'ปัญญาสิกขา' ถ้าเราเรียนไม่ครบ จะมีปัญหาเกิดขึ้น

๑. ศีลสิกขา

พวกเราส่วนมากคิดว่า ถ้าเราไปขอศีลมาจากพระ ก็เท่ากับเราเรียนศีลสิกขาจบแล้ว มันไม่ตื้นขนาดนั้น ศีลที่จำเป็นสำหรับนักปฏิบัติไม่ใช่มีแค่ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ แต่ยังมีศีลที่จำเป็นสำหรับนักปฏิบัติอีกชนิดหนึ่งที่พวกเราควรทำความรู้จักไว้ เรียกว่า **'อินทรียสังวรศีล'**

อินทรียสังวร หมายถึง ความสำรวมอินทรีย์ คือเมื่อตามองเห็นรูป ตามองเห็นอะไรก็ตาม ถ้าความยินดียินร้ายมันเกิดขึ้นที่จิต หน้าที่ของเราคือ มีสติรู้ทันความยินดียินร้ายนั้น กิเลสก็จะครอบงำจิตใจไม่ได้ จิตของเราก็จะเกิดศีลขึ้นโดยอัตโนมัติ เห็นไหมว่าสติเป็นสิ่งสำคัญมาก กระทั่งศีลยังต้องอาศัยสติเลยนะ **สตินี่สำคัญ เป็นสิ่งจำเป็นในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อเลย จิตที่เป็นกุศลทั้งหลายจะต้องประกอบด้วยสติเสมอ จะมีศีลก็ต้องมีสติ จะมีสัมมาสมาธิก็ต้องมีสติ จะเจริญปัญญาก็ต้องมีสติ** เพราะฉะนั้น ถ้าเรามีสติอยู่ เช่น ตาเรามองเห็นสาวสวย จิตเกิดยินดีมีราคะ มีสติรู้ว่าราคะเกิดขึ้นมา ราคะนั้นจะครอบงำจิตไม่ได้ รับรองว่าจะไม่ผิดศีลข้อ ๓ และก็ไม่ผิดศีลข้อ ๔ คือไม่ไปหลอกสาว ศีลมันจะเกิดขึ้นได้เอง

หรือเราเดินๆ อยู่เห็นคนเขาทำโทรศัพท์มือถือตก แหม รุ่นนี้อยากได้พอดีเลย มันเห็นใจที่มีความโลภขึ้นมา อยากได้ สติรู้ทันใจที่อยากได้ รู้ทันโลภะ โลภะจะดับทันที โลภะครอบงำจิตไม่ได้ รับรองไม่หยิบของเขามา ถึงเจ้าของไม่เห็นก็ไม่หยิบ

หรือมีคนมาด่าเรา เราโกรธ สติระลึกรู้ความโกรธที่เกิดขึ้น ความโกรธครอบงำจิตไม่ได้ รับรองว่าไม่ด่าเขา ไม่ตีเขา ไม่ต่อยเขา ไม่ทำร้ายเขา ไม่ฆ่าเขา ศีลจะเกิดขึ้นเพราะความมีสติรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตในใจของเรา

ดังนั้น อินทรียสังวรศีลนั้น ท่านสอนไว้เป็นหลักสูตรว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อตาเห็นรูป ความยินดียินร้ายเกิดที่จิต ให้มีสติรู้ทัน ถ้ารู้ไม่ทัน กิเลสจะครอบงำจิต" จิตจะเสียความเป็นปกติไป กลาย

เป็นจิตไม่มีศีล จิตที่ขาดศีลคือจิตผิดปกติ ถูกกิเลสครอบงำ นี่ ศีลชนิดนี้จำเป็นต่อนักปฏิบัติ หูได้ยินเสียง เช่น ได้ยินเขาชม ใจเราพองเลย รู้ว่าใจมันพอง รู้ทันมัน เราก็ไม่หลงระเริงไปกับคำชมนั้น ถูกเขาด่า ใจมันเดือดขึ้นมา เราเห็นใจที่เดือด ใจเราก็ไม่ยินร้ายกับคนนั้น ใจจะเป็นกลาง นั่งคนเดียวก็นั่งคิดไป คิดเรื่องดีบ้าง คิดเรื่องร้ายบ้าง คิดบางเรื่องเกิดกุศล คิดบางเรื่องเกิดอกุศล มีสติรู้ทันอีก อะไรๆ ก็ครอบงำจิตไม่ได้ จิตใจก็เป็นปกติ นี่เรียกว่าจิตเรามีศีล

๒. จิตสิกขา

ต่อไปเราก็เรียนบทเรียนที่สอง ชื่อว่า 'จิตสิกขา' บทเรียนนี้อาภัพที่สุด ไม่ค่อยมีใครเรียนทั้งที่สำคัญถึงขนาดว่า ถ้าไม่เรียนก็จะเจริญปัญญาไม่ได้

นักปฏิบัติพวกหนึ่งไม่เรียนจิตสิกขา จะเอาแต่นั่งสมาธิ เพราะคิดว่าการนั่งสมาธิไปเรื่อยๆ เคลิ้มๆ ไปเรื่อยๆ เรียกว่าจิตสิกขา นี่ไม่ใช่นะ อีกพวกหนึ่งก็เห็นว่าไม่ต้องทำอะไรหรอก แค่หัดกำหนดรูปนามไปเรื่อยๆ จิตก็มีสมาธิเองน่ะแหละ โถ จิตสิกขามันไม่ตื้นๆ แค่เรื่องการนั่งสมาธิหรอกนะ

จิตสิกขา คือการเรียนรู้เรื่องจิตว่า จิตชนิดใดเป็นกุศล จิตชนิดใดเป็นอกุศล จิตชนิดใดเอาไว้ทำสมถะ จิตชนิดใดเอาไว้ทำวิปัสสนา และจิตชนิดใดใช้ไม่ได้เลย เราต้องเรียนรู้ลักษณะของจิตแต่ละอย่างๆ ให้ชัดเจน เพื่อจะได้ทราบว่าจิตของเราในขณะนี้ควรแก่การงานชนิดไหนแน่

วิธีเรียนก็มี ๒ ทาง ทางหนึ่งเรียนจากตำรา พวกที่เขาเรียนอภิธรรมเขาเรียนสภาวธรรม ๗๒ ชนิด ซึ่งจิตเป็นสภาวะอันหนึ่งใน ๗๒ ชนิดนั้น แต่จิตอย่างเดียวนั่นแหละสามารถแจกแจงชนิดของจิตออกไปได้อีกเยอะแยะถึง ๘๙ ดวง หรือ ๑๒๑ ดวง ซึ่งไม่มีใครมีจริงครบทุกดวงหรอก เรียนอย่างนี้ก็ลำบากนิดหนึ่ง แต่ก็น่าเรียนรู้ไว้เหมือนกัน

มีวิธีเรียนรู้เรื่องจิต**อีกวิธีหนึ่ง เป็นการเรียนอย่างง่ายๆ โดยการตามรู้ของจริงไปเลย** แต่ในชั้นแรกเราต้องรู้หลักสักนิดหนึ่งก่อนว่า จิตชนิดไหนเป็นกุศล และจิตชนิดไหนเป็นอกุศล อันนี้ต้องอาศัยปริยัตินิดหนึ่ง อาศัยครูบาอาจารย์สอน ไม่เช่นนั้นเราจะไม่รู้จัก บางทีเราไปหลงสร้างอกุศลจิตขึ้นมา แล้วนึกว่าเป็นกุศลจิต เรื่องนี้นักปฏิบัติเป็นกันมาก คือชอบไปสร้างอกุศลจิตขึ้นมา เป็นเรื่องอัศจรรย์ทีเดียว

เราต้องเรียนหลักอีกว่า จิตชนิดไหนควรแก่การทำสมถกรรมฐาน จิตชนิดไหนควรแก่วิปัสสนากรรมฐาน ไม่อย่างนั้นเวลาปฏิบัติจริงมักจะเอาจิตที่ไม่มีคุณภาพพอไปทำวิปัสสนา ซึ่งจะไม่ได้ผล

นักปฏิบัติมากมายที่ไม่รู้จักสมถะกับวิปัสสนา อยากทำวิปัสสนาแต่ไปหลงทำสมถะ อันนี้เยอะที่สุดเลย มีในทุกค่ายทุกสำนัก มีหมดเหมือนๆ กันหมด ไม่ดีไม่เลวไปกว่ากันเท่าไร ดังนั้น ต้องฟังให้รู้เรื่องของสมถะกับวิปัสสนาเสียก่อน ถ้ารู้หลักแล้วจะเลือกใช้วิธีปฏิบัติของสำนักใดสำนักหนึ่งก็ใช้ได้เหมือนกัน ไม่ได้ว่าสำนักใดดีกว่าสำนักใดหรอก เว้นแต่สำนักที่ไม่สอนเรื่องการรู้กายรู้ใจเท่านั้นที่ไม่มีทางเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้เลย **ถ้าเราเรียนให้รู้หลักแล้ว การปฏิบัติก็จะ**

ไม่ยาก ถ้าไม่รู้หลัก ไม่รู้เรื่องจิตเรื่องใจตัวเอง การปฏิบัติจะยากที่สุดเลย เหมือนงมเข็มในมหาสมุทรทีเดียว

อันแรกเลย เราต้องรู้จักก่อนว่า จิตอย่างไรเป็นกุศล จิตอย่างไรเป็นอกุศล จิตที่เป็นกุศลนี่นะ ไม่ถูกราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำ เพราะฉะนั้น ขณะใดจิตมีราคะ มีโทสะ ขณะใดจิตหลงไป เผลอไป จิตนั้นเป็นอกุศลแน่นอน อย่างนี้ดูง่าย แต่ว่าจิตบางอย่างนี่ดูไม่ออกว่ามีราคะ โทสะ โมหะ หรือเปล่า มันเป็นอกุศลที่ละเอียดๆ เราก็สังเกตเอา เพราะมีองค์ประกอบอื่นๆ อีก

จิตที่เป็นกุศลจริงๆ จะต้องมี ลหุตา มีความเบา ถ้าเมื่อไรเราปฏิบัติแล้วจิตเราหนักๆ ขึ้นมา ต้องรู้นะ ทำผิดแน่นอน อกุศลเกิดขึ้นแทนกุศลแล้ว เวลาลงมือปฏิบัติ บางคนหนักอึ้ดเลย หนักเหมือนแบกภูเขา มันหนักขึ้นมา ถ้ามันหนักขึ้นมา แสดงว่าทำผิดแน่นอน จิตที่เป็นกุศลจะต้องเบา

จิตที่เป็นกุศล จะต้องมี มุทุตา มีความนุ่มนวล อ่อนโยน ถ้าปฏิบัติแล้วจิตเราแข็งๆ ทื่อๆ นี่อกุศลนะ ต้องระมัดระวัง จิตที่เป็นกุศลนั้นจะนุ่มนวล

จิตที่เป็นกุศลมี ปาคุญญตา คล่องแคล่วว่องไว ถ้าซึมๆ ทื่อๆ นี่อกุศลนะ ทื่อทั้งวัน อย่างนี้อกุศล ต้องระมัดระวัง

เพราะฉะนั้น เวลาที่ปฏิบัติ รู้สึกไหม พอจงใจทำเมื่อไหร่ จะหนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ ขึ้นมา เพราะอะไร เพราะโลภะมันเกิด อยากปฏิบัตินี่อกุศลนะ โลภะเกิด พออยากปฏิบัติแล้วลงมือ

ปฏิบัติตามความอยาก ในขณะนั้นความอยากยังครอบงำจิตอยู่ **ในอภิธรรมท่านสอนว่า "กิเลสเป็นสหชาตปัจจัยของกรรม" กิเลสเกิดร่วมกับกรรมนั่นเอง กิเลสทำให้เกิดการกระทำกรรม** แต่เกิดด้วยกัน เพราะฉะนั้น **อย่างเราอยากปฏิบัติปุ๊บ ลงมือปฏิบัติปั๊บ ในขณะนั้นความอยากปฏิบัติยังครอบงำจิตอยู่ จิตดวงนั้นเป็นอกุศลจิต หนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ ขึ้นมาเลย แล้วสติตัวจริงเกิดขึ้นได้ไหม ไม่มีทางเกิดเลย เพราะขณะนั้น พื้นที่นี้กลายเป็นพื้นที่ของกิเลสไปแล้ว สติจะเกิดร่วมกับกิเลสไม่ได้เด็ดขาดเลย มีอันหนึ่งต้องไม่มีอีกอันหนึ่ง** เพราะฉะนั้น ถ้าเราปฏิบัติไป ใจแข็งทื่อขึ้นมา เกิดจากโลภะนะ มีโลภมูลจิต อยากปฏิบัติ ทีนี้พอใจแข็งทื่อขึ้นมาแล้ว เกิดโทสมูลจิตใหม่ อยากหาย ไม่ชอบมันแล้ว แข็งๆ อึดอัดไม่ชอบ อยากจะดี อยากจะสุข อยากจะสบาย นี่กิเลสล้วนๆ เลยนะ เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนให้รู้จักลักษณะของจิต จิตชนิดใดเป็นกุศล ชนิดใดเป็นอกุศล

หลวงพ่อพูดตรงไปตรงมานะ นักปฏิบัติเกือบทั้งหมด หลงสร้างอกุศลอยู่ อยากได้กุศล แต่หลงสร้างอกุศล จิตจะแข็งๆ ทื่อๆ หนักๆ แน่นๆ อึดอัด มีราคะแทรกบ้าง มีโทสะแทรกบ้าง แต่ที่ยืนพื้นคือโมหะ แทรกอยู่ตลอดเลยแต่ไม่เคยเห็น เพราะไม่รู้สภาวะตรงตามความเป็นจริงนั่นแหละ โมหะมันบังอยู่ หรืออย่างบางทีเราปฏิบัติ พอเราเพ่งมากๆ เรากำหนดมากๆ ใจเราจะซึมๆ ใจเราจะนิ่งๆ

แต่บางทีก็เกิดความนุ่มนวลขึ้นมาได้ เกิดความสว่าง เกิดความนุ่มนวล แต่จิตของเราหลงเข้าไปยึดถือความสุขความสงบที่เกิดจาก

การปฏิบัติ เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติจะมีอีกประเภทหนึ่งที่เพ่งมากๆ กำหนดมากๆ แล้วรู้สึกว่าจิตเบาๆ จิตสบาย จิตมีความสุข รู้สึกสว่างไสว แต่สังเกตให้ดี มันจะมีความนิ่งๆ เกินจริงอยู่นิดหนึ่ง มันจะผิดธรรมดาอยู่นิดหนึ่ง

แท้จริงแล้ว จิตที่ดีที่สุดสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็คือจิตธรรมดาของมนุษย์ธรรมดาๆ นั่นเอง จิตปกติของมนุษย์นั่นแหละดีที่สุด มนุษย์คือผู้ที่มีใจสูง มีใจที่พร้อมจะรองรับธรรมะได้ แต่พวกเรานักปฏิบัติส่วนหนึ่ง พอปฏิบัติแล้วเพ่งเอาๆ กำหนดเอาๆ เราสูญเสียจิตของมนุษย์ กลายเป็นจิตของพรหมขึ้นมาแทน จิตของพรหมนี่จะนุ่มนวล เบิกบาน มีความสุข แต่มันเยิ้มๆ อยู่นิดหนึ่ง มันจะเยิ้มๆ มีความสุข จะนุ่มนวลมีความสุข ราคะแทรกอยู่ แต่ไม่เห็น

เพราะฉะนั้น **นักปฏิบัติจำนวนมากเลย พวกหนึ่งทำไปแล้วเกิดอกุศล เครียดจัด แข็งๆ หนักๆ แน่นๆ อีกพวกหนึ่งทำไปแล้วเคลิบเคลิ้ม มีความสุข เพลิดเพลิน ตัวนี้ไม่ใช่อกุศลแล้ว เป็นกุศลเป็นโลกียกุศล ตัวนี้แหละขวางการเดินมรรคผลนิพพานในขั้นละเอียดต่อไป เพราะฉะนั้น ต้องระมัดระวังนิดหนึ่ง** บางคนฝึกมากๆ จิตใจจะนุ่มเลย นุ่มผิดความเป็นจริง นุ่มทั้งวันทั้งคืน สามวันสามคืนก็นุ่มอยู่อย่างนั้นแหละ นักปฏิบัติจำนวนมากเป็นอย่างนี้ ราคะแทรกแล้ว โมหะแทรกแล้ว ไม่เห็นอีกแล้ว ส่วนพวกที่กำหนดเอา กำหนดเอาเริ่มต้นใหม่ๆ นี่นะ โมหะกับโทสะแทรก พอกำหนดได้ที่ เพ่งได้ที่ โมหะกับราคะแทรก ต้องเรียนนะ **ต้องเรียนจนเรารู้จักลักษณะของจิตเราจะได้เดินไม่พลาด**

ถัดจากนั้น เราจะมี**จิตที่เป็นกลาง และสักว่ารู้สักว่าเห็นอารมณ์**ได้ ซึ่งจิตที่มีคุณภาพเช่นนี้ในตำราอภิธรรมจะเรียกว่า 'มหากุศลจิต ญาณสัมปยุต อสังขาริก' แปลว่า **จิตที่เป็นกุศลประกอบด้วยปัญญา และเกิดขึ้นเองโดยไม่ได้จงใจให้เกิด จิตชนิดนี้มีกำลังกุศลแก่กล้าที่สุด เหมาะควรที่สุดที่จะใช้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน** รายละเอียดยังมีอีกมากต้องค่อยๆ ฟัง ค่อยๆ เรียนไป

๓. ปัญญาสิกขา

ถัดจากการเรียนรู้จิต ก็ถึงบทเรียนเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริงของรูปนาม/กายใจ ซึ่งก่อนที่จะรู้วิธีเจริญปัญญา เราต้องรู้วิธีปฏิบัติผิดๆ ที่ขวางกั้นการเจริญปัญญาเสียก่อน

มีการปฏิบัติที่ผิดหรือสุดโต่งอยู่ ๒ อย่างที่ขวางการเจริญปัญญาหรือขวางการเจริญวิปัสสนา คือการบังคับจิตไว้จนจิตหยาบ แข็ง หรือบังคับจนมันนวลนุ่มเนียนไปหมด นี่ก็แบบหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็คือการปล่อยจิตให้หลงตามกิเลสเตลิดเปิดเปิงไป สองอย่างนี้ขวางการเจริญวิปัสสนา **อย่างแรกเรียกว่า อัตตกิลมถานุโยค** เป็นการบังคับตัวเอง บังคับกายบังคับใจ ทำตนเองให้ลำบาก ทำใจให้แห้งผาก **อีกอย่างหนึ่งเรียก กามสุขัลลิกานุโยค** เป็นการตามใจกิเลสไป ตอบสนองกิเลสไป เป็นการทำใจให้ชุ่มด้วยกิเลส

พวกเราบางคนอาจจะสงสัยว่า **ทำไมหลวงพ่อไปเน้นเรื่องความสุดโต่ง ๒ ด้านที่จิต** เพราะได้ยินได้ฟังมา เรื่องความสุดโต่ง ๒ ด้านนั้น มักจะพูดถึงความสุดโต่งทางกาย คือเมื่อพูดเรื่องอัตตกิลมถานุโยค

ก็คิดแค่ว่าเป็นการทรมานกาย เมื่อพูดเรื่องกามสุขัลลิกานุโยค ก็เพ่งเล็งถึงความประพฤติเสพสุขทางกาย ที่ว่ามานี้ก็ถูกเหมือนกัน แต่**อยากจะฝากให้พิจารณาถึงความสุดโต่งทางใจกันไว้บ้าง เพราะธรรมทั้งหลายนั้นใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า สำเร็จได้ด้วยใจ** จะทรมานกายหรือจะปล่อยกายไปสนองกิเลสมันก็ต้องเริ่มมาจากใจก่อน ลองเปิดใจกว้างฟังหลวงพ่อแล้วลองปฏิบัติตามที่หลวงพ่อบอกก่อนก็แล้วกัน แล้วดูซิว่าความทุกข์มันจะหล่นหายไปจากชีวิตอย่างน่าอัศจรรย์ได้หรือไม่

อยากรู้จักทางสายกลางก็ค่อยๆ เรียนไปนะ เรียนจนสติตัวจริงเกิด สติเกิดจากการที่จิตจำสภาวะได้ **สติไม่ได้เกิดจากการกำหนด สติไม่ได้เกิดจากการเพ่ง สติไม่ได้เกิดจากการสั่งให้เกิด** อภิธรรมสอนชัดๆ เลยว่า **สติมีการจำสภาวธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิด เพราะฉะนั้น ที่เรามาทำสติปัฏฐาน ๔ เบื้องต้นนี้ ทำไปก็เพื่อให้มีสตินั่นเอง เราหัดรู้กายจนเรารู้สภาวะของรูป หัดรู้เวทนาจนรู้สภาวะของเวทนา หัดรู้จิตจนรู้สภาวะของจิต เมื่อรู้แล้ว สติจะเกิดเอง**

คนส่วนมากถ้ามาเรียนที่วัดหลวงพ่อ หลวงพ่อชอบให้หัดดูนามธรรม เพราะพวกเราส่วนใหญ่เป็นคนเมือง อาชีพหลักของพวกเราคือคิด คิดลูกเดียว ส่วนใหญ่ทำงานที่ต้องคิด คิด คิด ทั้งวัน พวกคิดมาก เหมาะกับการดูจิต พวกโลภมาก รักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม เหมาะกับการดูกาย นี่พวกเรารู้สึกไหม อยู่ๆ อยากจะเข้าสำนักไหนเราก็เข้า เราไม่ได้รู้ว่าจริตของเราเป็นอย่างไร เพื่อนเราเข้าสำนักไหนเราก็ตามไปเข้าด้วย สำนักไหนคนเยอะเราก็ตามไปด้วย

น่าจะดี อะไรอย่างนี้ อาจจะดีนะ ครูบาอาจารย์อาจจะเก่ง แต่ถ้าจริตไม่ตรงกับเรา แล้วเราไปเลียนแบบเขามา ไม่ได้ผลหรอก ฉะนั้น **ทำกรรมฐานต้องดูตัวเองก่อน วิเคราะห์ตัวเองให้ออกว่าจริตของเราเป็นอย่างไร** ถ้าเราเป็นพวกรักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม รักความสงบ วันๆ ไม่อยากยุ่งกับใคร พวกนี้ต้องดูกาย เพราะกายนี่มันจะเห็นได้ง่ายว่าไม่สุข ไม่สบาย ไม่สวย ไม่งาม ส่วนพวกชอบคิดมาก จิตใจวอกแวกๆ นี่ ให้ดูจิตเอา ดูจิตไปเลยพวกคิดมาก

จริตของคนมี ๒ อย่างที่ใช้พิจารณาเลือกอารมณ์สำหรับทำวิปัสสนาเบื้องต้น ได้แก่ ตัณหาจริตให้ดูกาย กับทิฏฐิจริตให้ดูจิต ส่วนเวทนากับธรรมยังไม่แนะนำให้ดู เพราะเวทนากับธรรมนี่เป็นกรรมฐานที่เหมาะกับผู้มีปัญญากล้า พวกเรายังไม่ถึงขนาดที่เรียกว่ามีปัญญากล้า เราก็ดูกายดูจิต เป็นของดูง่าย เป็นของพื้นๆ แต่ดูกายมีเงื่อนไข กายานุปัสสนาเหมาะกับสมถยานิก เหมาะกับคนเล่นฌาน ถ้าทำฌานไม่เป็นแล้วไปดูกาย จิตมักจะหลงถลำลงไปแช่อยู่ที่กายเลย เช่น เราดูท้องพองยุบ จิตจะไหลไปเกาะนิ่งๆ อยู่ที่ท้อง ทำอะไรไม่ได้แล้ว ไปเกาะท้องอยู่ ยกเท้าย่างเท้า จิตจะไปเกาะนิ่งอยู่ที่เท้า รู้ลมหายใจ จิตจะจมลงไปที่ลมหายใจแล้วลืมเนื้อลืมตัวไปเลย

เพราะฉะนั้น **การดูกาย ถ้าใจไม่ตั้งมั่นพอจะดูยาก กายานุปัสสนาท่านจึงสอนว่า เหมาะกับสมถยานิก เหมาะกับคนทำฌาน** พอเราทำความสงบไปจนถึงฌานที่สอง หรือทุติยฌาน มันจะเกิดสิ่งหนึ่งที่ครูบาอาจารย์วัดป่าเรียกว่า 'จิตผู้รู้' ขึ้นมา จิตผู้รู้เป็นจิตที่ทรงสัมมาสมาธิ มี 'เอโกทิภาวะ' คือความเป็นหนึ่ง **พอเราปฏิบัติสมาธิ**

ไปอย่างถูกต้อง มันจะมีจิตผู้รู้ตั้งขึ้นมา มันจะเห็นเลย กายก็อันหนึ่ง เวทนาก็อันหนึ่ง จิตก็อันหนึ่ง ความคิดนึกปรุงแต่ง กุศลอกุศลก็อันหนึ่ง จิตมันจะตั้งมั่น เป็นคนดูอยู่ มันจะเห็นร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู เหมือนอย่างที่นักอภิธรรมชอบสอนกัน เช่น ที่นั่งอยู่คือรูป ที่รู้อยู่คือนาม จะสอนอย่างนี้ นั่งเป็นรูป รู้เป็นนาม ยืนเป็นรูป รู้เป็นนาม เป็นต้น

หมายถึงว่า ในขณะที่เราดูรูป ใจเราต้องไม่ถลำลงไปอยู่ในรูป ใจเราเป็นอิสระนะ ดูอยู่ห่างๆ คล้ายๆ เราดูคนอื่น เราเห็นร่างกายนี้ยืนเดินนั่งนอนไป ใจเป็นคนดูอยู่ห่างๆ เราจะเห็นทันที ว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันทีนะ ไม่ต้องคิดเลย กายนี้ไม่ใช่เราทันทีเลย เพราะ-ฉะนั้น ที่ยืนเดินนั่งนอนอยู่ รูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู **นี่ถ้าดูกายต้องดูอย่างนี้นะ จนวันหนึ่งจะเห็นเลย กายนี้มันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ กายนี้ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา กายนี้เคลื่อนไหวเพราะจิตสั่งให้เคลื่อนไหว จะรู้จะเห็นความเป็นจริงของกายขึ้นมา**

ส่วนการดูจิตนี่ง่ายกว่านั้น **ดูจิตนี่เราดู ๒ อย่าง อันหนึ่ง เราดูตัวจิตตรงๆ ไม่ได้ เราก็ดูความรู้สึกไปก่อน เรียกว่า ดูเจตสิก** ดูจิตไม่ได้ก็ดูเจตสิก เพราะจิตไม่มีอะไรให้ดู ไม่มีสิ่งที่เป็นรูปร่างของจิตขึ้นมาให้ดู ที่เรียกว่านามกายนั้น จริงๆ แล้วก็คือเวทนา สัญญา สังขาร ฉะนั้น เราอาศัยการรู้สิ่งเหล่านี้ไปก่อน เพราะสิ่งเหล่านี้ เกิดร่วมกับจิต เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต คือตัวเจตสิกทั้งหลาย เช่น เราจะบอกว่าบางทีจิตเราก็มีกุศล บางทีก็มีอกุศล **เรารู้สึกว่าจิตของเรา**

เป็นกุศล จิตเป็นอกุศล จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง เบื้องต้นจะรู้สึกอย่างนี้ก่อน แต่ต่อไปพอสติปัญญาแก่รอบขึ้น เราจะเห็นเลย จิตก็อันหนึ่ง โลภก็อันหนึ่ง จิตก็อันหนึ่ง โกรธก็อันหนึ่ง จิตก็อันหนึ่ง หลงก็อันหนึ่ง คนละอันกัน นี่แหละ กระจายสภาวธรรมออก มันจะขึ้นไปสู่ธัมมานุปัสสนา มันจะเห็นตัวสภาวธรรมตรงๆ แล้วทีนี้ เบื้องต้นยังดูสภาวธรรมขนาดนั้นไม่ได้ ไม่เป็นไร หัดรู้ไป หัดรู้ความรู้สึกของเราไป

หลวงพ่อขอแนะนำนะ พวกเราใครเคยทำกรรมฐานอะไร ถ้ากรรมฐานนั้นเนื่องด้วยกายด้วยใจของตนเอง ทำต่อไป ไม่ต้องเลิกนะ **เรียนที่หลวงพ่อไม่มีรูปแบบสำเร็จรูปหรอก ใครถนัดอะไรเอาอันนั้น** แต่จับหลักให้ได้ เรียนหลักเท่านั้นแหละ **เรียนหลักให้ถูกแล้วเอาไปสวมลงในรูปแบบของการปฏิบัติที่เราใช้อยู่แล้ว ไปได้เหมือนกัน** ถ้าผิดหลัก ถึงรูปแบบจะเดินสวยยังไง มันก็ไม่เป็นวิปัสสนาหรอก ไม่อย่างนั้นถ้าเดินสวยๆ แล้วบรรลุธรรม พวกวงโยธวาทิตบรรลุไปหมดแล้วเพราะเดินสวย มันไม่เกี่ยวหรอก กิริยาท่าทางทั้งหลาย มันไม่เกี่ยวเลย เพราะฉะนั้น ใครเคยทำกรรมฐานอะไร ทำต่อไป

ยกตัวอย่าง คนไหนเคยหัดรู้ลมหายใจออก - เข้า ก็รู้ต่อไป ไม่ต้องเลิก ถ้ารู้แล้วสบายนะ แต่ถ้ารู้แล้วอึดอัด ก็แสดงว่าไม่เหมาะ ไปหาอารมณ์อันอื่นแทน ฉะนั้น รู้ลมหายใจไป ในระหว่างการรู้ลมหายใจนั้นจิตจะแยกออกได้ ๔ แบบ

อันที่หนึ่ง รู้ลมหายใจ หรือรู้กรรมฐานอื่นก็เหมือนกัน รู้ลมหายใจ หรือดูท้องพองยุบ หรือขยับมือ **ทำไปแล้วเคลิบเคลิ้ม**

ลืมเนื้อลืมตัว ขาดสติ อย่างนี้ใช้ไม่ได้เลย ส่วนใหญ่เกือบทั้งหมดของพวกที่ดูลมหายใจคือพวกที่หนึ่ง ดูไปแล้วก็เคลิ้ม ลืมเนื้อลืมตัวไป นี่ใช้ไม่ได้

พวกที่สอง พอรู้ลมหายใจแล้วจิตจะเคลื่อนเข้าไปแนบอยู่ที่ลมหายใจ ลองหายใจนะ แล้วค่อยๆ สังเกตดู ถ้าเรารู้ลมหายใจแล้วสังเกตให้ดี จิตจะถลำลงไปอยู่ที่ลม จิตจะเคลื่อนไป จิตไม่ตั้งมั่นจริงหรอก จิตจะไหล หรือบางคนดูท้องพองยุบ จิตจะไหลไปอยู่ที่เท้า ขยับมืออย่างสายหลวงพ่อเทียน พอขยับมือ จิตจะไหลไปอยู่ในมือ รู้อิริยาบถ ๔ ยืนเดินนั่งนอน ก็เพ่งมันทั้งตัวเลย คราวนี้ไหลไปเกาะทั้งตัวเลย ทำเป็นใช่ไหม ง่ายจะตายพวกนี้ พวกเพ่งๆ เอา **จิตถลำเข้าไปเพ่งอยู่ในอารมณ์**อันนั้น **เพ่งลมหายใจ เพ่งท้อง เพ่งเท้า เพ่งมือ เพ่งกายทั้งกาย หรือไปเพ่งจิตก็ได้** คนดูจิตหลายคนก็ไม่ได้ดูจริงหรอก แต่ไปเพ่งจิต จ้อง จ้อง จ้องลงไป จิตก็นิ่งๆ พวกที่เพ่งมากๆ จะเกิดอาการของสมถะ เช่น ขนลุกขนพอง ตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง ตัวใหญ่ อาการเหล่านี้เป็นอาการของสมถะ หรือผงะวูบๆ วาบๆ นั่นไม่ใช่วิปัสสนา เราไปหลงกันว่าเป็นวิปัสสนาญาณ ไม่ใช่วิปัสสนาญาณเลย ญาณเป็นเรื่องของปัญญา ญาณไม่ใช่อาการทางกาย ญาณะเป็นความหยั่งรู้ เป็นเรื่องของปัญญา ฉะนั้น อย่างเรา ผงะวูบๆ วาบๆ ขนลุกขนชัน นี่เรื่องของสมถะ **ทำไมเราทำวิปัสสนาแต่แล้วกลายเป็นทำสมถะ เพราะเราหลงไปเพ่งนั่นเอง** เช่น เราเพ่งท้องไปเรื่อยๆ เพ่งลมหายใจไปเรื่อยๆ เดี๋ยวก็ตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง อะไรอย่างนั้นขึ้นมา ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร แต่ถามว่าดีมั้ย ดี... แต่ดีแบบสมถะนะ วันไหนจิตใจของเราว้าวุ่นเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ทำอะไรไม่ไหวแล้ว

เจริญวิปัสสนาไม่ไหว เราก็ทำสมถะ คนไหนถนัดดูลมหายใจ ก็นั่งดูไป ให้ใจสบาย มีความสุข ให้ใจเคล้าเคลียอยู่ที่ลม มีความสุข คนไหนดูพองยุบ ก็ดูไป ให้ใจเคล้าอยู่กับท้อง มีความสุข เคล็ดลับของสมาธิอยู่ที่ความสุข สมาธิไม่ได้เกิดจากการสั่งให้มันเกิด **สมาธิไม่ได้เป็นเหตุให้เกิดความสุข แต่ความสุขเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ** จำไว้นะ เพราะว่า**สมาธินั้น พอละเอียด พอลึกเข้าไป มันเป็นอุเบกขา ไม่ได้เป็นความสุข** ดังนั้น สมาธิไม่ได้เป็นต้นเหตุให้เกิดความสุข แต่ความสุขต่างหากที่ทำให้เกิดสมาธิ นี่เราจะมีธรรมะที่กลับหัวกลับหางเต็มไปหมดเลย อย่างคนไหนเล่นไพ่มีความสุข เล่นได้โต้รุ่ง เห็นมั้ย จิตใจร่างกายตั้งมั่นในการเล่นไพ่ เล่นได้โต้รุ่ง คนไหนชอบดูบอล ดึกดื่นเที่ยงคืนดูได้ ตั้งอกตั้งใจดู มีความสุขแล้วถึงทำได้ ดังนั้น ความสุขทำให้เกิดสมาธิ เพราะฉะนั้น เราก็ดูกาย ดูใจนะ รู้ลมหายใจ รู้ท้องพองยุบอะไรก็ได้ที่ทำแล้วมีความสุข ทำประเดี๋ยวเดียวก็จะสงบ ใจจะตั้งมั่นขึ้นมา ได้พักผ่อน

พูดให้ฟังมา ๒ อย่างแล้ว **อย่างที่หนึ่ง หลงไปเลย อย่างที่สองไปหลงทำสมถะ**เข้า ไปเพ่งกาย เพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง เพ่งจิต เพ่งได้เหมือนกันหมด ทุกสำนักนะ คราวนี้มาถึงอย่างที่สาม

อย่างที่สาม เรารู้ลมหายใจหรือรู้ท้องพองยุบ หรือขยับไม้ขยับมืออะไรอย่างนี้นะ เพื่อจะเจริญวิปัสสนาด้วยการรู้กาย นี่ก็ทำได้นะ อย่างที่สามนี้ ถ้าเราเห็นว่า ร่างกายมันพองมันยุบ ใจเป็นคนดูอยู่ เห็นไหมต้องมีใจที่เป็นคนดู ใจตั้งมั่น เราเห็นร่างกายมันพอง ร่างกายมันยุบ เห็นร่างกายนี้หายใจออก เห็นร่างกายนี้หายใจเข้า เห็น

ร่างกายนี้ยืนเดินนั่งนอน เห็นร่างกายขยับมือคู้ไหวเหยียด อะไรอย่างนี้ เห็นร่างกายมันทำ ใจเป็นแค่คนดูนะ มีความรู้สึกเลย **'รูปเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู' ไม่ใช่เราแล้ว** ตัวนี้มันเคลื่อนไหว ไม่ใช่เราเคลื่อนไหวแล้วนะ นี่ไม่ใช่มือแล้วนะ ความรู้สึกมันจะไม่รู้สึกว่านี่เป็นมือ มันจะรู้สึกว่า มีแค่รูปที่เคลื่อนไหว ถ้ารู้สึกว่าแค่รูปที่เคลื่อนไหว เราจะพบสภาวะอันหนึ่ง ใจเราจะเบา แต่ถ้าเป็นมือเราเคลื่อนไหวนะ ใจมันจะหนักขึ้นมา แต่**ถ้าเมื่อไรเรารู้สึก รูปมันไหว ใจเป็นคนรู้ นี่ใจจะโล่งขึ้นมาเลย ใจมันจะมีสติ มันจะตื่นตัวขึ้นมา เห็นรูปที่กำลังเคลื่อนไหวว่าไม่ใช่ตัวเรา**

(หลวงพ่อพูดกับโยม - รู้สึกไหม เนี่ย หนัก ใจมันจะหนักขึ้นมา เพราะไปทำอย่างที่สอง ไปเพ่งใส่มือ มันไปเพ่ง ...... ตอนนี้หลงไปคิดแล้ว ประเภทที่หนึ่ง หลงไป เห็นไหม มีแต่หนึ่งกับสอง อย่างเก่งแค่นี้ ที่จะขึ้นอย่างที่สาม เห็นรูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดูนี้ แทบไม่มีแล้ว ถ้ามีก็จะเกิดพระอริยะได้)

อย่างที่สี่ เราหัดรู้ท้องพองยุบ รู้ลมหายใจแล้ว หัดสังเกตสภาวะที่เป็นนามธรรม เช่น เราหายใจออก - หายใจเข้า จิตหนีไปคิด รู้ว่าจิตหนีไปคิด หายใจแล้วจิตไปเพ่งอยู่ที่ท้อง จิตไปเพ่งอยู่ที่ลม รู้ว่าจิตไปเพ่งแล้ว หายใจแล้วเกิดปีติ รู้ว่ามีปีติ หายใจแล้วมีความสุข รู้ว่ามีความสุข หายใจแล้วจิตใจวุ่นวาย รู้ว่าวุ่นวาย หรือดูท้องพองยุบแล้วจิตใจว้าวุ่นขึ้นมา ก็รู้ว่าว้าวุ่น จิตใจเป็นอย่างไร คอยรู้ไปเรื่อยๆ **ทำกรรมฐานขึ้นมาอันหนึ่งแล้วคอยรู้สภาวะความเปลี่ยนแปลงของจิตใจไปเรื่อยๆ ในที่สุดเราจะจำสภาวธรรมได้มากมาย เราจะจำได้ว่า**

เผลอไปก็เป็นอย่างนี้เอง เพ่งไว้ก็เป็นอย่างนี้ กุศล อกุศล โลภ โกรธ หลง เป็นอย่างนี้ๆ พอเราจำได้ ต่อไปเราอยู่ในชีวิตประจำวันนี้แหละ สติจะเกิดเอง อันนี้เราสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ พวกที่ดูจิต ทำได้ง่ายนะ พวกที่ดูกาย ทำสติในชีวิตประจำวันยากนิดหนึ่ง กายเป็นของหยาบ มันดึงดูดความสนใจไปหมดเลย แต่อย่างถ้าเราดูจิตดูใจ เราเห็นเพื่อนเราเดินมา ไม่ได้ตั้งใจจะปฏิบัติเลย เห็นเพื่อนเดินมา พอความดีใจผุดแวบขึ้นมา สติระลึกได้เลย ความดีใจผุดขึ้นมา แล้วปัญญาก็เห็นเลย มันดับลงไป มีแต่เกิดแล้วก็ดับ มาคุยกับเพื่อน แหม สนุกมากเลย มันส์ รู้สึกว่าความสนุกผุดขึ้นมา เห็นนะ ความสนุกเกิดแล้วก็ดับ คุยไปคุยมาเพื่อนขัดคอ โมโหแล้ว เห็นความโมโหผุดขึ้นมา สติระลึกรู้ ความโมโหก็ดับ มีแต่เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ เพราะฉะนั้น ถ้าเราฝึกอย่างนี้ เราจะเจริญสติในชีวิตประจำวันได้

ถ้าฝึก *อย่างที่หนึ่ง* อยู่ตรงไหนก็ทำได้นะ หลงทั้งวันทั้งคืน นี่เรื่องปกติ หลงนี้มี ๖ ทาง หลงไปดู หลงไปฟัง หลงไปดมกลิ่น หลงไปลิ้มรส หลงไปรู้สัมผัสทางกาย แล้วก็หลงไปคิด ถ้าแถมอีกอันหนึ่งก็หลงทางใจเหมือนกัน คือหลงไปปฏิบัติธรรม หลงไปเพ่ง หลงไปกำหนด ฉะนั้น หลงนี้มี ๖ ทาง *อย่างที่สอง* เพ่งเอาไว้ อยู่ที่ไหนก็เพ่งได้ ยิ่งพวกที่ชอบเข้าวัด เข้าคอร์ส หรือชอบอยู่คนเดียว ยิ่งเพ่งเก่ง *อย่างที่สาม อย่างที่สี่* อยู่ในชีวิตประจำวันได้ ถ้าอย่างที่สามคือร่างกายนี้ยืนเดินนั่งนอน ใจเป็นคนดูไปเรื่อยๆ เห็นเลย ตัวที่ยืนเดินนั่งนอนไม่ใช่เรา เห็นด้วยใจที่อ่อนโยน นุ่มนวล คล่องแคล่ว ว่องไว ควรแก่การงาน

หลักของการปฏิบัติธรรม

พอรู้เรื่องไหม ฟังหลวงพ่อนะ ต้องฟังแบบมีทุติยัมปิ ตติยัมปิ ถึงจะรู้เรื่องนะ ต้องฟังแล้วฟังอีก ฟังครั้งที่หนึ่งแล้วรู้เรื่องนี่มี แต่มีน้อย ต้องครั้งที่สอง ครั้งที่สาม ครั้งที่สามรู้เรื่องนี่มีเยอะ แต่ฟังต่อเนื่องนะ ไม่ใช่ปีนี้มาฟังแล้วหายไปสามปี แล้วมาอีกที มันก็เหมือนเดิมแหละ ลืมไปหมดแล้ว

รู้สึกไหม จิตใจตอนนี้ พอหลวงพ่อเปลี่ยนเรื่องคุย ไม่ได้คุยธรรมะ จิตใจของเราเริ่มเคลื่อนไหว รู้สึกไหม เริ่มวอกแวกๆ นี่ รู้อย่างนี้ ดูไป ง่ายจะตายไป ไม่เห็นมีอะไรเลย เราไปคิดมากเอง ว่าธรรมะคือต้องทำอย่างโน้น ต้องทำอย่างนี้ 'เหนือ' ธรรมดา เหนือธรรมดามันก็ไม่ได้เห็นธรรมดาสิ **ธรรมะนั่นแหละคือตัวธรรมดาล่ะ**

พอเข้าใจไหม ไม่เข้าใจก็ต้องทนนะ หลวงพ่อไม่เก็บค่าฟัง ไม่เรียกร้องอะไรเลยที่จะมาฟัง หนังสือก็แจกฟรี ซีดีก็ให้ฟรี เรียกร้องอย่างเดียว ขออย่างเดียว อึดๆ เข้าไว้ ทนๆ เข้าไว้ เก่งไม่กลัว กลัวคนไม่อดทน **แล้วเรียนธรรมะก็ไม่ได้เพื่อเอาความสุขอะไรนะ ไม่ได้เรียนเพื่อจะเอาความฉลาดรอบรู้ด้วย แต่เรียนเพื่อให้เห็นความจริงเท่านั้น** ไม่ใช่อย่างที่บางคนเข้าใจว่าเรียนแล้วจะต้องรู้พระไตรปิฎกทั้งหมด ไม่มีสาวกคนใดรู้พระไตรปิฎกทั้งหมด ไม่ใช่พระพุทธเจ้านี่ เพราะฉะนั้น พวกเราเป็นพวกสาวกทั้งหลาย เราก็จะรู้เฉพาะสิ่งที่เราทำมา

เรื่องการปฏิบัตินี่คล้ายๆ เราเดินขึ้นภูเขา สมมติมีภูเขาลูกหนึ่ง เวลาเราจะเดินขึ้น เราก็จะคอยดูว่าคนส่วนมากเขาไปทางไหน เราก็จะตามเขาไป ถ้าเดินสูงขึ้นไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็ขึ้นยอดเขาได้เหมือนกันแหละ เดิมเราก็คิดว่าทางที่เราเลือกนี้ดีที่สุด แต่ถ้าเราขึ้นบนยอดเขาแล้วเราหันไปรอบตัว เราจะรู้เลย ทางขึ้นเขานี้มีรอบทิศทางเลย ขึ้นทางไหนก็ได้ สำนักไหนก็ได้ พูดจริงๆ แต่หลักให้ถูกก็แล้วกันนะ

ดูท้องพองยุบ ดูแล้วเคลิ้ม นี่ใช้ไม่ได้ ดูแล้วเพ่ง ได้สมถะ ดูแล้วเห็นร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู ได้วิปัสสนาด้วยการดูกาย รู้ว่ากายไม่ใช่เรา ดูท้องพองยุบแล้วเห็นจิต เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย นี่เอาท้องพองยุบเป็นพื้นฐานแล้วมาดูจิตได้ ทำจิตตานุ-ปัสสนาได้

รู้ลมหายใจก็เหมือนกัน รู้แล้วขาดสติใช้ไม่ได้ รู้แล้วเพ่งลมหายใจได้สมถะ รู้แล้วเห็นร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู นี่ทำวิปัสสนา

ดูกาย เห็นเลย ตัวที่หายใจอยู่นี้ไม่ใช่เราหรอก รู้ลมหายใจแล้วก็คอยรู้สภาวะของจิตใจไป นี่ก็ไปดูจิต

ขยับมืออย่างสายหลวงพ่อเทียน ขยับแล้วใจลอยไป นี่ไม่ได้อะไรเลย อย่างที่สองขยับแล้วเพ่ง จิตไปเพ่งใส่มือ เพ่ง เพ่ง เพ่ง ได้สมถะ อันที่สาม เห็นรูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู อันที่สี่ขยับแล้วรู้จิตไป นี่หลวงพ่อเทียนต้องการสอนตรงที่ 'กายเคลื่อนไหวให้รู้ จิตเคลื่อนไหวให้รู้' แต่หลายคนเข้ามาไม่ถึงตรงที่ท่านสอน ไปติดอันที่สองหมด หรือไม่ก็ติดอันที่หนึ่งเลย คือหลงอยู่ในความคิด ขยับท่านี้แล้วก็คิดแล้ว เดี๋ยวท่าต่อไปมันอะไรนะ อ้อ ท่านี้ เอ๊ะ แล้วอะไรอีกล่ะนี่ คิดตลอดเลยนะ ถึงจะคิดหนอ คิดหนอ ก็ไม่มีผลอะไร คิดหนอนั่นแหละคิดล่ะ

ให้หัดรู้สภาวะไป ทางใครทางมันนะ แต่ละคนมีทางเฉพาะของตัวเอง ไม่ต้องเลียนแบบกัน แต่ฟังหลักไตรสิกขาที่หลวงพ่อเล่าให้ฟังให้รู้เรื่อง ศึกษาตาหูจมูกลิ้นกายใจ อารมณ์อะไรมากระทบ คอยรู้ทันความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง หัดรู้ไป แล้วก็เรียนเรื่องจิตใจ จิตอย่างไรเป็นกุศล จิตอย่างไรเป็นอกุศล พวกเรารู้สึกไหม พวกเราส่วนใหญ่ในห้องขณะนี้ จิตมันเบาๆ รู้สึกไหม แล้วไม่ได้เบาแบบเลื่อนลอยนะ เบาแบบนุ่มนวล ก็มีบางคนที่ติดการเพ่ง มันจะทื่อๆ ไม่มีความรู้สึกอะไรหรอก มันจะทื่อๆ ลูกเดียว ถ้าติดการเพ่ง

(หลวงพ่อหันไปพูดกับโยม - ของคุณก็ติดนะ ต้องระวังนิดหนึ่ง มันเคยชินที่จะน้อมจนซึม ซึมๆ ไม่ดีนะ จิตต้องรู้ ตื่น ต้องเบิกบาน

รู้เนื้อรู้ตัว ต้องสบาย ถ้าปฏิบัติแล้วอึดอัด อกุศลแน่นอน จิตที่อึดอัดนี่แหละเป็นลักษณะของอกุศลจิต แต่ถ้าปฏิบัติแล้วจิตเบาๆ ยังไม่แน่ว่าเป็นกุศลนะ ต้องระมัดระวัง บางคนบอกว่าจิตเบาทั้งวันเลย จิตที่เบาไม่จำเป็นต้องเป็นกุศล แต่**จิตที่หนักนี่เป็นอกุศล หรือจิตที่มีความทุกข์ เป็นอกุศลจิตแน่นอน จิตที่มีความสุขอาจจะเป็นกุศลหรืออกุศลก็ได้ มันไม่แทนที่กันนะ ไม่ใช่ว่าเบาปุ๊บก็ถูกปั๊บ)**

ทนๆ นะ ทนฟังไป ค่อยๆ ฟัง โยมเบอร์ ๙ กับโยมนี่ ที่ฝึกมาไม่เสียหายนะ ใช้ได้ แต่ว่าฟังเพิ่มนิดหนึ่ง จะได้ก้าวขึ้นมาสู่การทำวิปัสสนาจริงๆ ส่วนใหญ่เราไปติดอยู่แค่สมถะ เราไปติดแค่ 'อาการ' ของสมถะ เราไปคิดว่าอาการของสมถะเป็นวิปัสสนาญาณ **ญาณเป็นชื่อของปัญญา ไม่ใช่ชื่ออาการทางกาย เป็นเรื่องความรู้ความเข้าใจ** แต่ครูบาอาจารย์แต่ก่อนท่านมีอุบายของท่าน ท่านสงสารพวกเรา พวกเราขี้เกียจปฏิบัติอะไรอย่างนี้ ท่านก็เลยชมเราว่าเราได้ญาณนั้นญาณนี้ ท่านให้กำลังใจนะ เคยมีพระมีโยมที่เป็นลูกศิษย์รุ่นเก่าๆ ของครูบาอาจารย์ที่ท่านสอนเรื่องญาณ บอกว่าเคยคุยกับครูบาอาจารย์รุ่นโน้นมาแล้ว ที่ท่านเริ่มสอนเรื่องญาณพวกนี้ เรียนท่านว่ามันเป็นสมถะนะ ไม่ใช่วิปัสสนาญาณจริงๆ หรอก ท่านก็บอกว่าทราบนะ ท่านบอกท่านรู้ แต่ท่านสอนเพื่อให้มีกำลังใจอดทนทำไป อย่างน้อยก็ได้สมถะล่ะ คนไหนมีบุญวาสนาแก่กล้าขึ้นมา หลุดออกมาจากสมถะได้ ก็มาเจริญวิปัสสนาต่อ ดังนั้น ขอให้พวกเราค่อยๆ เรียนไป เคยฝึกมาจากสำนักไหนก็ถูกได้เหมือนกัน แล้วก็ผิดได้เหมือนกัน

หลวงพ่อเรียนกรรมฐานมาจากครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่สายวัดป่าหลายต่อหลายองค์ ตั้งแต่หลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่เทสก์ หลวงปู่สิม ท่านอาจารย์พระมหาบัว หลวงพ่อพุธ ท่านอาจารย์บุญจันทร์ และหลวงปู่สุวัจน์ เป็นต้น ครูบาอาจารย์แต่ก่อนท่านเข้มงวดกวดขันในเรื่องการเจริญสติมาก มาถึงพระป่าชั้นหลังๆ รุ่นเหลนหลวงปู่มั่นนี่กลับไปติดสมาธิกันเยอะ ไม่เฉพาะสายเดียวหรอก แม้แต่พวกเราที่ฝึกพองยุบเกือบทั้งหมด ก็ติดสมาธิ ติดการเพ่ง เพราะเราคิดว่าสติคือการกำหนด ตรงนี้ล่ะที่พลาดกัน **สติ แปลว่า ความระลึกได้ สติไม่ได้แปลว่า กำหนด กำหนดนี้มันเจือด้วยโลภเจตนา มีโลภะแทรก** ฉะนั้น ในคัมภีร์อรรถกถาของเราจึงสอนว่า **"สติอันกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ เป็นทุกข์ ตัณหาอยู่เบื้องหลังการเอาสติไปกำหนดรูปนาม คือตัวสมุทัย"** คือพอเราอยากปฏิบัติปุ๊บ กำหนดปั๊บ ความทุกข์เกิดทันทีเลย มีกิเลสคืออยากปฏิบัติ ลงมือกำหนดคือการกระทำกรรม เกิดวิบากคือมีผลเป็นทุกข์ แต่ถ้ากำหนดเก่งๆ นะ พอมีกิเลสก็ลงมือกระทำกรรมไป เสร็จแล้วทำได้พอดิบพอดี จิตใจมีความสุขขึ้นมา อย่างนี้ก็มีเหมือนกัน

อกุศลเป็นปัจจัยของกุศลก็ได้ อกุศลเป็นปัจจัยของอกุศลก็ได้ กุศลเป็นปัจจัยของอกุศลก็ได้ อย่างเช่นว่า เราเห็นลูกเราออกไปวิ่งอยู่ข้างถนน หรือไปเล่นน้ำฝนอะไรอย่างนี้ เรามีกรุณา กลัวว่าจะบาดเจ็บ กลัวจะเจ็บป่วย กลัวรถจะชน กลัวจะเป็นหวัด เรามีกรุณาเรียกให้เข้าบ้าน พอเรียกให้เข้าบ้านแล้วไม่ยอมเข้า เราโมโห อาจจะจับเด็กมา

ตีก่อน เด็กยังไม่ทันจะป่วยเพราะเป็นหวัดเลย แต่เจ็บเพราะถูกตีแล้วนี่ กุศลพลิกเป็นอกุศลไปเรียบร้อยแล้ว หรือแต่ก่อนมีพระอยู่องค์หนึ่งมีชื่อเสียง ท่านเจริญเมตตามากเลย พอเมตตาล้ำหน้ากว่าสติ สติตามไม่ทัน จิตพลิกเป็นราคะ เพราะฉะนั้น เมตตา พลาดนิดเดียวจะพลิกเป็นราคะ ส่วนกรุณา พลาดนิดเดียวจะพลิกเป็นโทสะ ต้องระมัดระวังนะ

กุศลพลิกเป็นอกุศลก็ได้ อกุศลพลิกเป็นกุศลก็ได้ ยกตัวอย่างเช่น เราใจลอยไป เกิดสติระลึกขึ้นได้ว่าใจลอย นี่พลิกเป็นกุศลแล้ว กุศลพลิกเป็นอกุศลก็ได้ถ้าในขั้นละเอียดนะ เช่น พอเรารู้สึกตัวขึ้นมาปั๊บ เช่น เราใจลอยอยู่ ใจลอยมาหนึ่งชั่วโมง นี่เป็นอกุศล เกิดระลึกขึ้นได้ในขณะจิตเดียวนั่นหละ ว่า “อ้าว เผลอไปแล้ว” ขณะนั้นเป็นกุศลเรียบร้อยแล้ว ถัดจากนั้นเกิดอกุศลตัวใหม่ เช่น “โธ่ ไม่น่าใจลอยไปเลย” นี่ ฟุ้งซ่านแล้ว รำพึงรำพัน ด่าตัวเองเหยงๆ อกุศลนะ ฟุ้งซ่านแล้ว หรืออีกพวกหนึ่ง ห่วงอนาคต นี่อกุศลเหมือนกัน ใจลอยไปเป็นอกุศล รู้สึกว่าใจลอยเป็นกุศล ก็คิดว่า “โอ๊ย ทำยังไงจะไม่ใจลอยอีก” แล้วกำหนดใหญ่เลย โลภะแทรกแล้วนะ อกุศลแทรกแล้ว

เพราะฉะนั้น เราไม่ได้เรียนเพื่อจะไม่ให้ใจลอย **ฟังตรงนี้ให้ดีนะ เราไม่ได้เรียนเพื่อจะไม่ให้ใจลอย แต่ที่เราต้องหัดรู้สึกตัว ก็เพื่อจะได้รู้จักว่าใจลอยเป็นอย่างไร แล้ววันหนึ่งจะเห็นว่า ใจลอยก็ไม่เที่ยง รู้สึกตัวก็ไม่เที่ยง ไม่ได้ฝึกเอาความรู้สึกตัวนะ ไม่ได้ฝึกเพื่อจะเอาอะไรสักอย่างเดียวเลย** แต่เดิมเราใจลอยทั้งวัน คนในโลกนี้หลงทั้งวัน

หลงตั้งแต่เกิดจนตาย ตายแล้วก็หลงต่อไปอีก เพราะฉะนั้น ในโลกนี้จะไม่มีคนที่รู้สึกว่าตัวเองกำลังหลงอยู่ เพราะอะไร เพราะหลงตลอดเวลา

ยกตัวอย่าง สมมติทุกคนในห้องนี้ รวมทั้งหลวงพ่อด้วย เป็นคนชั่ว รับรองในห้องนี้จะไม่มีคนชั่ว นึกออกไหม เพราะมันชั่วเท่ากัน มันก็เลยดีเท่ากันหมดเลย เกิดเบอร์ ๗๒ ดีขึ้นมาคนเดียว หลวงพ่อกลายเป็นพระชั่วขึ้นมาแล้ว นี่ มันจะเกิดการเห็นสภาวะที่แตกต่างขึ้นมา ฉะนั้น โดยทั่วไป จิตของเราหลงตลอดเวลา หลงตั้งแต่ตื่นจนหลับ ตั้งแต่เกิดจนตาย หลงตลอด แต่ไม่เคยรู้ว่าตัวเองหลงอยู่ ในโลกนี้คนหลงทั้งโลกนะ กล้าพูดอย่างนี้เลย คนที่รู้ตัวได้นี้ นับตัวได้เลย มีไม่เท่าไหร่หรอก นอกนั้นหลงอยู่ทั้งหมด แต่ไม่รู้

เพราะฉะนั้น เราต้องมาฟังธรรมะไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่ง จิตของเราตื่นขึ้นมา เรารู้สึกตัวแวบ เราจะรู้เลย ที่ผ่านมาตลอดนี้หลงตลอดเลย พอรู้สึกตัวได้แวบเดียว รู้เลยว่าที่ผ่านมานี้หลง เหมือนกับมีคนดีขึ้นมาคนหนึ่ง รู้เลยที่ผ่านมานี้ชั่วตลอดเลย แบบเดียวกัน เสร็จแล้วเราจะเรียนธรรมะต่อไปอีก เราก็จะเห็น เออ ความหลงนี่ห้ามมันก็ไม่ได้นะ เดี๋ยวก็รู้สึกตัว เดี๋ยวก็หลง เดี๋ยวก็รู้สึกตัว เดี๋ยวก็หลง นี่ **ดูซ้ำๆ ไป ปัญญาจะเกิดว่า 'จิตจะหลง ก็ห้ามไม่ได้ จิตจะรู้สึกตัว ก็สั่งให้รู้สึกไม่ได้'** กำหนดก็ไม่ได้นะ กำหนดก็ไม่ทำให้รู้สึกตัว มีแต่ยิ่งหลงหนักเข้าไปอีก ดังนั้น ถ้าสติเกิดจำสภาวะได้ เช่น จำได้ว่าหลงเป็นอย่างไร สติจะเกิด นี่ สติเกิดเพราะมีเหตุให้เกิด ไม่ใช่เพราะเราสั่งหรือบังคับให้เกิด แต่พอสติเกิดแล้ว อยู่ได้ชั่วขณะก็ดับ ไม่ใช่

ว่ากุศลเกิดแล้วไม่ดับ เราเห็นเลย เผลอก็ห้ามมันไม่ได้ ไล่มันก็ไม่ไป ความรู้สึกตัว สั่งให้เกิดก็ไม่ได้ เกิดแล้วรักษาไว้ก็ไม่ได้ เห็นไหม **มันเท่าเทียมกัน ระหว่างหลงกับรู้สึกตัว ระหว่างโลภกับไม่โลภ ระหว่างโกรธกับไม่โกรธ มันเท่าเทียมกันนะ มันสอนสภาวธรรมที่เท่าเทียมกัน คือสอนไตรลักษณ์นั่นเอง ในที่สุด จิตเราจะเกิดปัญญา เกิดความรู้รวบยอด เห็นขึ้นมาเลย จิตทั้งที่เป็นกุศลและที่เป็นอกุศลนี้ล้วนแต่ไม่เที่ยง ล้วนแต่บังคับไม่ได้ ในที่สุดเราก็จะเข้าใจว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไป ไม่มีอะไรที่เกิดแล้วไม่ดับ ไม่มีอะไรที่เราบังคับได้ มีเหตุมันก็เกิด หมดเหตุมันก็ดับ ตัวตนที่แท้จริงของเราไม่มี ตรงนี้จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิ ตรงนี้จะเข้าสมาธิแล้ว**

พอจิตรวมเข้ามาในอัปปนาสมาธิ จิตจะเห็นสภาวธรรมเกิดดับขึ้น สองขณะบ้าง สามขณะบ้าง แต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนที่ปัญญากล้า เห็นสองขณะเท่านั้น ตรงนี้เขาเรียกว่า 'สัจจานุโลมิกญาณ' จิตคล้อยตามอริยสัจ คล้อยตามอะไร คล้อยตามทุกข์นั่นเอง ก็จะรู้ว่าสภาวธรรมที่เกิดขึ้นนี้คือตัวทุกข์ แต่ว่าจิตไม่ไปเกลียดทุกข์มันนะ จิตจะมีขันติคือความอดทนต่อทุกข์ และมีความเป็นกลางอย่างแท้จริงเลย เรียกว่ายอมรับความจริงแล้วว่า เออ ทุกข์มันเกิดแล้วทุกข์มันดับ ทุกข์มันเกิดแล้วทุกข์มันดับ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเกิดดับเลย นี่ยอมรับความจริงจนหมดความดิ้นรนที่จะหนีทุกข์ ถัดจากนั้น จิตจะปล่อยวางความยึดถือกองทุกข์ หรือปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจนี่เอง แล้วทวนกระแสเข้ามาหาธาตุรู้ อาสวกิเลสที่ห่อหุ้มธาตุรู้อยู่นี้จะถูกอริยมรรคแหวกออก ฉะนั้น เวลาจิตหลุดพ้น ในพระไตรปิฎก

ท่านจึงใช้คำว่า "จิตหลุดพ้นจากอาสวะเพราะความไม่ถือมั่น" คำในพระไตรปิฎกสำคัญนะ ไม่มีคลาดเคลื่อนเลย น่าอัศจรรย์ที่รักษากันมาได้

อาสวกิเลสนี้แหละห่อหุ้มจิตเอาไว้ พอจิตรู้แจ้งอริยสัจอย่างสมบูรณ์ คือรู้ว่าขันธ์ทั้งปวงเป็นกองทุกข์ล้วนๆ แล้ว จิตก็จะหมดความยึดถือขันธ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือความยึดถือจิต แล้วหลุดพ้นจากอาสวกิเลส ประหนึ่งลูกไก่ที่โตเต็มที่แล้วเจาะทำลายเปลือกไข่ออกมาสู่โลกภายนอกอันกว้างขวาง

หากเมื่อใดจิตปล่อยวางจิต จิตก็จะปล่อยวางขันธ์และโลกได้ทั้งหมด และไม่ยึดถืออะไรในโลกอีก เหมือนคนขายลูกโป่งสวรรค์ เขาใช้มือข้างเดียวกำปลายเชือกไว้ก็สามารถกุมลูกโป่งสวรรค์ได้ทั้งหมด แค่แบมือทีเดียว ลูกโป่งสวรรค์ก็ถูกปล่อยทิ้งทั้งหมดในพริบตาเดียว

คนและสัตว์ทั้งหลายไม่รู้ว่ากายกับใจเป็นตัวทุกข์ แต่สำคัญผิดและยึดถือว่ากายกับใจคือตัวเรา และคิดว่ากายกับใจเป็นสมบัติของเรา ไม่ได้เป็นสมบัติของโลก ทั้งยังคิดว่ามันเป็นตัวดี เป็นตัววิเศษที่จะนำความสุขมาให้เราได้ จึงเกิดความรักความหวงแหนกายนี้ใจนี้ อยากให้มันมีความสุข เห็นไหม เพราะไม่รู้ความจริงของทุกข์ ไม่รู้ความจริงของกายของใจ จึงเกิดตัณหา อยากให้มันสุข พออยากให้มันสุข มีตัณหา จิตก็ดิ้นรนใหญ่เลย คือดิ้นรนที่จะแสวงหาความสุขให้กายนี้ใจนี้ ดิ้นรนที่จะให้กายนี้ใจนี้พ้นจากความทุกข์ ดิ้นรนอย่างนี้

ทั้งวันทั้งคืน แต่ยิ่งดิ้นรนก็ยิ่งเกิดความทุกข์ ตัณหาจึงทำให้เกิดความทุกข์ซ้ำเติมจิตใจเข้ามาอีกชั้นหนึ่ง นอกเหนือจากความทุกข์ตามธรรมดาของขันธ์ที่มีอยู่ตั้งแต่มีขันธ์แล้ว ดังนั้นความไม่รู้ทุกข์ก็ทำให้เกิดตัณหา นี่แหละสังสารวัฏอยู่ตรงนี้เอง คือเพราะมีอวิชชาหรือ**เพราะไม่รู้ความจริงของทุกข์ จึงเกิดตัณหา และเพราะมีตัณหาขึ้นมา จึงเกิดทุกข์**

ความจริงของทุกข์ก็คือ กายนี้ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเราหรอก มันคือตัวทุกข์ มันคือสมบัติของโลก มันคือธาตุ คือขันธ์ ทั้งกายทั้งใจคือธาตุนะ ใจก็เป็นธาตุอย่างหนึ่ง เรียกว่า มโนธาตุ วิญญาณธาตุ เป็นธาตุ ไม่มีตัวเรา อันนี้ต้องเห็นด้วยสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาแทงทะลุเข้าไปเห็นจริงๆ ไม่ใช่คิดเอา ถ้าคิดเอาปล่อยวางไม่ได้ หน้าที่ของเราคือหมั่นรู้กาย รู้ใจ รู้กาย รู้ใจ สติปัญญาก็จะแก่รอบขึ้นมาหัดใหม่ๆ เราก็จะเห็นว่า เออ ถ้าเกิดความอยาก เกิดความยึด จิตจะทุกข์ ถ้าไม่อยาก ไม่ยึด จิตจะไม่ทุกข์ นี่ นึกว่ารู้อริยสัจแล้วใช่ไหม ไม่รู้หรอก เพราะจิตยังมี ๒ ชนิด คือจิตที่ทุกข์กับจิตที่ไม่ทุกข์ กายยังมี ๒ ชนิด คือกายที่ทุกข์กับกายที่ไม่ทุกข์ พระพุทธจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านสอนว่า **ขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ กายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ จิตนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง** อันเป็นความเห็นผิดของเรา แต่เพราะเราเห็นปฏิจจสมุปบาทหรือเห็นอริยสัจได้ครึ่งท่อน คือเราเห็นได้แค่ว่าถ้ามีความอยาก มีความยึด จิตจะทุกข์ขึ้นมา นี่ ยังไม่รู้แจ้ง แต่ **ถ้าเรารู้กายรู้ใจมากเข้าๆ เราจะรู้ว่ากายกับใจนี้แหละคือตัวทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา พอรู้อย่างนี้ มันจะเกิดสภาวะอันหนึ่ง เรียกว่า 'ปฏินิสสัคคะ' การสลัดคืน คืนกายคืนใจ**

ให้กับโลกเขา หมดความยึดถือ พอคืนกายคืนใจให้กับโลก ต่อไปนี้ ตัณหาจะไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว เพราะไม่มีกายมีใจที่จะต้องสงวนรักษาอีกต่อไป ดังนั้น ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ก็เป็นอันละสมุทัยโดยอัตโนมัติ

เมื่อก่อนหลวงพ่อเคยสงสัยนะ ว่าทำไมพระพุทธเจ้าทรงสอนอริยสัจกลับข้าง ทำไมท่านไม่เริ่มจากสมุทัยก่อน มีสมุทัยแล้วก็เกิดทุกข์ ต่อมาไปเป็นนักวิเคราะห์ ก็เลยนึกว่าท่านยกทุกข์ขึ้นมาก่อน เพราะทุกข์เป็นตัวปัญหา สมุทัยเป็นสาเหตุ นี่มองแบบนักวิเคราะห์ เอาความคิดไปใช้นั่นแหละ **แต่ความจริงพระพุทธเจ้าท่านสอนอริยสัจตามลำดับของการปฏิบัติ ลำดับของการปฏิบัติคือให้รู้ทุกข์ต่างหากล่ะ ไม่ใช่ให้มุ่งไปละสมุทัย หรือมุ่งไปทำนิโรธให้แจ้ง หรือมุ่งไปทำอริยมรรคให้เกิด** ให้รู้ทุกข์ ท่านสอนเพื่อการปฏิบัติ ธรรมะของท่านสอนเพื่อเอามาปฏิบัติ ไม่ได้สอนเพื่อเอามาเรียนหรือเอามาคิดเล่นโก้ๆ ไม่ได้เอามาวิเคราะห์เล่นโก้ๆ เพราะฉะนั้น ท่านเริ่มจากทุกข์นั่นถูกต้องแล้ว เพราะท่านให้รู้ทุกข์ **การปฏิบัติคือการรู้ทุกข์ คือรู้กายรู้ใจนั่นเอง ถ้ารู้ไม่ถูก ก็หลงไปสองข้าง หลงไปเผลอไปคิด กับเผลอเข้ามาเพ่งไว้ กำหนดไว้ บังคับไว้ สุดโต่งสองข้าง ถ้ารู้ถูกต้อง เรียกว่า ทางสายกลาง คือการรู้กายรู้ใจตรงตามความเป็นจริง เมื่อรู้ตรงตามความเป็นจริง กายกับใจจะแสดงไตรลักษณ์ให้ดู** ถ้ากายกับใจไม่แสดงไตรลักษณ์ใช้ไม่ได้

อย่างบางคนทำจิต หลวงพ่อทำให้ดูนะ พวกที่ดูเป็นดูไว้ อยู่ระดับนี้นะ .... จะเห็นสิ่งอื่นเป็นไตรลักษณ์หมดเลย ยกเว้นจิต

จิตเที่ยง รู้สึกไหม จิตคงที่ตลอด กี่วันกี่คืนจิตก็คงที่อยู่ตลอด สิ่งอื่นหรอกที่ไม่เที่ยง จิตเที่ยง อย่างนี้ละสักกายทิฏฐิไม่ได้จริงหรอก แต่**วิธีที่จะปฏิบัติเข้าทางสายกลางที่ถูกนะ รู้ตรงที่ผิดไว้ หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ เผลอเป็นอย่างนี้ เพ่งเป็นอย่างนี้ โลภ โกรธ หลง เป็นอย่างนี้ รู้ไปเรื่อยๆ เดี๋ยวสติตัวจริงเกิด จะเข้าทางสายกลางเอง ทางสายกลางนี้ไปจงใจเข้าไม่ได้หรอก เพราะเราไม่รู้ว่า 'กลาง' อยู่ตรงไหน**

บางคนพยายามหาจุดที่เป็นกลางนะ คิดว่า 'กลาง' ต้องอยู่กลางหน้าอกแน่ หรืออยู่กลางหน้าผาก นั่นมันกลางอะไรก็ไม่รู้ นั่นมันกลางกายนะ หรืออยู่เหนือสะดือ อยู่อะไรอย่างนี้ ไม่ใช่ กลางไม่ได้เข้าอย่างนั้น ถ้ามีสติที่แท้จริงเมื่อไหร่ จิตก็เข้าทางสายกลางเมื่อนั้นแหละ จิตจะมีสติได้เมื่อมันรู้จักสภาวะ ดังนั้นให้หัดรู้สภาวะไปหัดรู้ ดูท้องพองยุบไปก็ได้ เห็นไปเลยว่ารูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดูรูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู ไม่ใช่ 'คิด' นะ ต้องรู้สึกเอา วิปัสสนาไม่ใช่คิดนะ บางคนชอบคิด เช่น โกรธขึ้นมา ขณะที่โกรธ จิตเป็นอกุศล ตรงที่รู้ว่าโกรธนี่เป็นกุศล ตรงนี้ปฏิบัติเสร็จแล้ว ถัดจากนั้นเริ่มผิดอีกแล้ว เช่นบริกรรม "โกรธหนอๆ" อะไรนี่นะ ตรงนี้คิดนะ **จิตที่รู้กับจิตที่คิดเป็นคนละดวงกัน ตรงที่จิตคิดนี่ ตกจากวิปัสสนาแล้ว**

สนทนาและตอบปัญหา
เรื่องการปฏิบัติ

โยม : เวลามอง เห็นภาพข้างนอกมากกว่าจิตของตัวเอง รู้สึกทางจิตก็แวบเดียว แล้วก็จะไปมองใหม่ บางทีมองไปนาน รู้สึกตัวว่าเรามองอยู่ จริงๆ มันรู้จิตนิดหนึ่ง แล้วเราไม่รู้ว่ามันรู้จิตหรือเปล่า

หลวงพ่อ : มองอันนี้ มันยังไม่ใช่รู้จริงๆ มันคล้ายๆ ยัง 'จงใจ' มองไว้อยู่

โยม : มันจะเหมือนกับเรามองออกไปข้างนอก เห็นข้างนอกอยู่ แต่บางทีเราก็ไม่ได้เห็นจิตตัวเอง แต่เรารู้สึกว่าเรากำลังมองอยู่

หลวงพ่อ : ตรงที่คุณรู้ว่ากำลังมองนี่ จิตยังไม่เป็นธรรมดานะ ยังเกินธรรมดาอยู่ มันทื่อๆ นิดหนึ่ง

โยม : บางทีมันก็จะอยากกลับมาดูจิต

หลวงพ่อ : อย่าอยาก... ถ้าอยากก็ให้รู้ว่าอยาก พออยากแล้วรู้ว่าอยากนะ นั่น ดูจิตเสร็จแล้ว

โยม : ทีนี้ พอรู้ว่าอยาก จะไม่ได้เห็นตัวอยากชัด เหมือนไม่เห็นอะไรเลย แต่รู้ว่าอยาก

หลวงพ่อ : รู้แค่นั้นก็พอแล้ว แล้วก็เห็นไปเลยว่าความอยากหายไปแล้ว รู้แค่นั้นพอ ไม่ต้องไปเห็นตัวมันนะ

โยม : อารมณ์มันจางแต่ว่าตัวอยากนี่แทบจะไม่เห็นเลย

หลวงพ่อ : ไม่เป็นไร ดูเท่าที่ดูได้ เพราะสติปัฏฐาน ๔ ดูตัวไหนก็ได้

โยม : บางทีพอเรากลับมาดูใจ มันก็จะตัดแวบไป

หลวงพ่อ : ตรงที่กลับมาดูใจนี่ ถ้าจงใจกลับ ก็ให้รู้ว่าจงใจนะ นี่โลภะเกิดแล้ว กิเลสเกิดเรียบร้อยแล้ว

โยม : ทีนี้ พอรู้ว่าจงใจกลับมาดู ก็จะเห็นความอยากที่จะกลับมาดู อารมณ์แรกมันก็จะจางไป มันก็ไม่มีอะไรหลังจากนั้น

หลวงพ่อ : มันจางไป เพราะมันเป็นอดีตไปแล้ว อารมณ์อันนั้นมันก็ดับไป

โยม : แต่ความอยากก็ไม่เห็นมันดับ เพราะไม่เห็นมันตั้งแต่ต้น

หลวงพ่อ : แล้วทำไมรู้ว่าอยากดูล่ะ นั่นแหละ ตรงที่มันรู้อยู่นั่นแหละ เรียกว่า 'รู้' ไม่ใช่เห็นความอยาก .... เมื่อวานซืน มีเด็กคนหนึ่งมาถามหลวงพ่อว่า "หลวงพ่อคะ ที่หลวงพ่อบอกให้ดูกิเลสเนี่ย

กิเลสมันหน้าตาเป็นยังไง ตามันโตๆ หรือเปล่า” (คนฟังหัวเราะ) หลวงพ่อบอกแกว่าไม่ใช่ๆ ไม่ได้ดูเป็นรูปเป็นร่าง แค่รู้ ‘ความรู้สึก’ เท่านั้นเอง เด็กเลยร้องว่า “อ๋อ... อย่างนี้ดูเป็น”

โยม : แล้วอย่างที่โยมมองเวลาหลวงพ่อเทศน์ มันยังรู้เกินไปหน่อยใช่ไหมเจ้าคะ

หลวงพ่อ : ยังเกินไปหน่อย อย่างใจเราตอนนี้ มันยังเกินปกติ ดูออกไหม มันทื่อๆ ไปนิดหนึ่ง

โยม : แล้วถ้าอย่างนั้น เราจะทำยังไง

หลวงพ่อ : ทำไม่ได้... ให้รู้อย่างที่มันเป็น แล้วก็อย่าไปเกลียดมันด้วย ถ้าเกลียดมัน รู้ว่าเกลียดมัน ถ้าอยากแก้ รู้ว่าอยากแก้ ให้ตามรู้ไปเท่าที่รู้ได้ *วิปัสสนานี่ เรารู้เท่าที่รู้ได้นะ ไม่มีคำว่าน่าจะรู้แค่ไหน คำว่า ‘น่าจะ’ ‘ควรจะ’ อะไรนี่ เป็นแค่ความคาดหวังของเราเอง รู้เท่าที่รู้ได้ตามที่มันเป็นจริงๆ*

โยม : มันก็ไม่หลุดออกมา

หลวงพ่อ : มันยัง ‘อยาก’ หลุดอยู่ หลวงพ่อพูดอยู่ทุกครั้งเลยว่า ทำไม่ได้หรอก แค่รู้มัน รู้ว่าอยากหลุดออกมา แค่นี้ รู้เรียบร้อยแล้ว ส่วนจะหลุดหรือไม่หลุด ขึ้นอยู่กับเหตุของมัน ทำไมมันเข้าไปเกาะอย่างนี้ เพราะเราจงใจปฏิบัติจนใจของเราทื่อๆ ขึ้นมา

โยม : แล้วอย่างโยมดูรูปภายนอก เรียกว่า 'ส่งออกนอก' หรือเปล่าเจ้าคะ

หลวงพ่อ : ไม่ล่ะ ของเรานี่เป็นแบบคาบลูกคาบดอก ดูออกไหม ออกนอกก็ไม่ออกจริง ออกแบบครึ่งๆ กลางๆ กลัวจะออกน่ะก็ดึงไว้หน่อยหนึ่ง

โยม : ถ้าออกไปเลยมันก็หลงไปนาน

หลวงพ่อ : ก็หลงไป แล้วเราก็รู้ว่าหลงเอา

โยม : แต่มันหลงนานน่ะเจ้าค่ะ

หลวงพ่อ : นั่น มันนานเกินไปใช่ไหม เห็นไหม "มันน่าจะสั้นกว่านี้" เห็นไหม มีคำว่า 'น่าจะ' แล้ว มากไป น้อยไป เกินไป นั่นเกิดจากความคาดหวังของเราเอง ทำอย่างไรมันจะหลงสั้นลงๆ *ถ้าจิตจำสภาวธรรมได้แม่น มันจะหลงสั้น สติจะเกิดบ่อย*

เพราะฉะนั้น ทุกคนนะ ฝากเป็นการบ้านของทุกคนเลย เคยทำกรรมฐานอะไร อย่าเลิกนะ พากเพียรทำไป ยกเว้นพวกที่ดูออกนอกจริงๆ ไปเพ่งเทียน เพ่งอะไรออกข้างนอกไปเลย พวกนี้ไม่เกี่ยวกับกายกับใจของเรา ย้อนกลับมาดูกายใจยาก ถ้าเป็นกรรมฐานใดที่เกี่ยวเนื่องกับกายกับใจนะ ให้ดูต่อไป แนะนำนะ ข้อแนะนำ ตกค่ำไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม เคยปฏิบัติยังไง กรรมฐานอะไรทำไป แต่ทำเพื่อหัดรู้สภาวะ นี่ ตรงนี้ต่างจากเดิมนิดหนึ่ง เคย

ดูท้องพองยุบไปเรื่อยๆ ครูบาอาจารย์สั่งให้ดูก็ดูลูกเดียวเลย หวังว่าวันหนึ่งจะดี ลองปรับนิดหนึ่ง ดูท้องพองยุบแล้วจิตหนีไปคิดก็รู้ จิตเข้าไปเพ่งก็รู้ จิตเป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นกุศล อกุศล ก็รู้ หัดรู้ไป หัดรู้สภาวะ การที่ทุกวันเราหัดรู้สภาวะ มันจะทำให้จิตจำสภาวะได้แม่น พอจิตจำสภาวะได้แม่น พอสภาวะที่เรารู้จักแล้วเกิด สติจะเกิดเอง เพราะฉะนั้น ทุกวันต้องซ้อมนะ

โยม : ถ้าโยมกลับมาดูใจ ก็มีความตั้งใจที่กลับมาดูใจเหมือนกัน

หลวงพ่อ : มันก็ไม่ถูกอีก

โยม : แต่มันเป็นการรู้สภาวะไม่ใช่หรือเจ้าคะ

หลวงพ่อ : ไม่รู้หรอก มันเป็นการไป 'จ้อง' ใส่สภาวะ *การดูจิตนี่นะ ต้องตามรู้ หมายถึง สภาวะเกิดขึ้นก่อนแล้วค่อยรู้ว่ามันเกิดขึ้น เผลอไปก่อนแล้วค่อยรู้ว่าเผลอ โกรธไปก่อนแล้วค่อยรู้ว่าโกรธ อย่าจงใจย้อนมาตั้งไว้ดู ต้องตามรู้ ห้ามจงใจจ้องไว้ก่อน*

โยม : *แล้วเราจะทำให้มันเกิดบ่อยได้ยังไงคะ*

หลวงพ่อ : *เกิดบ่อยได้ด้วยการที่เราหัดสังเกตความรู้สึกของตัวเองไปเรื่อยๆ ใช้ชีวิตตามปกติ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ตามธรรมดานี่แหละ คุยกับเพื่อนบ้าง อะไรบ้าง แล้วค่อยรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง ในที่สุด จิตจะจำสภาวะได้มาก*

โยม : ตอนที่เราคอยรู้ เราก็ตั้งใจรู้เหมือนกันนะคะ

หลวงพ่อ : ไม่ใช่ๆ ให้ความรู้สึกเกิดขึ้นก่อน แล้วก็ค่อยรู้ เพราะฉะนั้น ทีแรกจะรู้แต่ความรู้สึกที่แรงๆ เช่น โกรธขึ้นมาแล้วถึงจะรู้ ต่อมาขัดใจก็รู้ ต่อไปรำคาญนิดๆ ก็เห็นแล้ว มันจะค่อยๆ ละเอียดขึ้น อย่าไปจงใจรู้ให้ละเอียด ต้องรู้เล่นๆ ไป

เพราะฉะนั้น ฝากการบ้านนะ ตกค่ำไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม ทำกรรมฐานใดๆ ที่เคยทำก็ทำไป แต่หัดรู้สภาวะนะ ใจหนีไปคิดก็รู้ ใจไปเพ่งก็รู้ เป็นสุขเป็นทุกข์ จิตเกิดความโลภ โกรธ หลง คอยรู้สภาวะไป หัดอย่างนี้ ไม่ต้องคำนึงว่าเมื่อไหร่มันจะดี เมื่อไหร่สติมันจะเกิด ไม่ต้องคำนึงเลยนะ ซ้อมทุกวัน คนไหนไม่ถนัดตอนค่ำก็ตอนเช้ามืดก็ได้ แล้วแต่ แบ่งเวลาช่วงหนึ่งมาซ้อม พอซ้อมมากๆ จิตจำสภาวะได้แม่น ต่อไปสติจะเกิดในชีวิตประจำวัน ในห้องนี้คนที่เรียนกับหลวงพ่อแล้วเกิดสติขึ้นเอง เดี๋ยวนี้เยอะแยะแล้วนะ เยอะมากเลย สติเกิดเอง แล้วจะเห็นทันที กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา กายนี้เป็นรูปที่เคลื่อนไหวอยู่เท่านั้นเอง กายไม่ใช่เรา เห็นทันที จิตนี้ไม่เที่ยง เห็นทันที จิตไม่เที่ยง รู้สึกไหม เห็นไหม จิตเป็นของบังคับไม่ได้ จะเห็นอยู่อย่างนี้

ตรงนี้เราเรียนรู้แล้ว *เราเอาความจริงมาป้อนให้จิตใจของเราเรียนรู้ ป้อนมันเข้าไปเรื่อยทุกวันๆ ให้มันรู้เข้าไป รู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจ ถึงจุดหนึ่ง ปัญญาตัวจริงมันจะเกิด มันจะแจ่มแจ้งขึ้นมาว่า อ้อ กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา แต่กระบวนการที่มันแจ่มแจ้งมีอย่างที่หลวงพ่อว่านะ มันจะรวมเข้าไปแล้วไปตัดสังโยชน์ ไปตัดความเห็นผิดว่ากายกับใจ*

เป็นเรา พอตัดแล้วพอถอยออกมา คราวนี้ความรู้สึกว่าเรามีอยู่จะไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว จะไม่รู้สึกว่ากายเป็นเรา ใจเป็นเรา มันจะขาด สมุจเฉทเลย ไม่ต้องรักษาอีกแล้ว ฝึกต่อไปนะ ถึงจุดหนึ่ง มันจะปล่อยวางความยึดถือกาย ใจมันก็จะตั้งมั่นเด่นดวงอยู่อย่างนี้ ไม่ต้องรักษาจิตทรงสมาธิได้ทั้งวันโดยที่ไม่ต้องรักษา นี้เป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี

ฝึกต่อไปอีกจนกระทั่งเห็นว่าตัวจิต ตัวธาตุรู้นั่นแหละไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันจะปล่อยวางจิต มันวาง มันสลัดคืนจิตออกไปอีก ตรงนี้ไม่มีอะไรจะต้องทำอีกแล้ว แต่ไม่เรียกว่าพระอรหันต์ ทำไมไม่เรียกรู้ไหม... เพราะว่าไม่มีความสำคัญมั่นหมายที่จะเรียกอีกต่อไปแล้ว

หลวงพ่อ : (พูดกับโยมที่นั่งอยู่ด้านหลัง) เอ้า หมู่ใหม่... หมู่ใหม่เป็นไง

หลวงพ่อ : เอ้า... ใครหันไปดูหมู่ใหม่แล้วลืมตัวเองบ้าง สารภาพมา .....ใช้ได้แล้ว สองท่านนี้ใช้ได้แล้วนะ เข้าใจแล้วใช่ไหม ที่หลวงพ่อบอก ดี ถ้าเรียนกับหลวงพ่อนะ แค่เห็นสภาวะ จิตหลงไปทางตา จิตหลงไปทางหู จิตหลงไปคิด โยมฝึกได้แค่นี้นะ ดีแล้ว เพราะสติจริงๆ เกิด

ทุกวันนี้อย่าทิ้งกรรมฐานนะ อย่างนักมวยถึงเป็นแชมป์โลกก็ยังซ้อมชกกระสอบ ไม่เลิกหรอก พวกเรานักปฏิบัติมือเก่าขนาดไหนก็ไม่ทิ้งกรรมฐาน เคยพุทโธก็ทำ เคยหายใจก็ทำ เคยดูท้องพองยุบ

ก็ทำไป แล้วก็ตามรู้สภาวะไปเรื่อย *วันไหนจิตใจมันเหน็ดเหนื่อย มันก็พลิกเข้าไปเป็นสมถะ วันไหนมันมีกำลังมันก็ออกมาดูสภาวะ นี่ ฝึกอย่างนี้ พออยู่ในชีวิตประจำวันสติจะเกิด*

โยม : พูดอริยสัจแห่งจิตได้คล่อง แต่ถึงเวลาแล้วตกอยู่ในอำนาจของความอยาก ไม่มีสติ ไม่รู้สึกตัวเลย ยังนึกว่า พระอาจารย์สอนนี่แหละ แต่ว่าการปฏิบัติเราคงไม่ดี ถึงได้เป็นอย่างนั้น

หลวงพ่อ : รู้ทันมันก็ดีแล้ว *แท้จริงสติก็เป็นอนัตตา ถ้ามันไม่เกิดมันก็ไม่เกิด แล้วจริงๆ เราปฏิบัติก็ไม่ใช่เพื่อจะเอาความรู้สึกตัว ๒๔ ชั่วโมง เราต้องการมีความรู้สึกตัวขึ้นมาเพื่อจะรู้ว่า อกุศลก็ไม่เที่ยง กุศลก็ไม่เที่ยง นี่ ความรู้รวบยอดมันอยู่ตรงนี้* ความรู้รวบยอดไม่ได้อยู่ตรงที่ว่ามีสติตลอดเวลาหรอก นึกออกไหม แต่เดิมเราไม่เคยรู้สึกตัวเลย เราก็จะไม่รู้ว่าเราเผลอ แต่พอเรารู้สึกตัวเป็น เราก็จะรู้ว่าเมื่อกี้เผลอ ตอนนี้รู้สึก เมื่อกี้เผลอ ตอนนี้รู้สึก ทั้ง ๒ อันนี้ไม่เที่ยง ทั้ง ๒ อันนี้บังคับไม่ได้ *ในที่สุดจิตจะวาง วางทั้ง ๒ อัน ไม่ใช่วางความเผลอแล้วเอาความรู้สึกตัว จะวางทั้งคู่เลย* นี่ จุดที่เรามุ่งไปจะไปตรงนี้ เพราะฉะนั้น จิตเราบางครั้ง ยังถูกกิเลสครอบงำ มันก็เรื่องธรรมดาๆ ไม่แปลกอะไร เห็นได้ก็ดีแล้วล่ะ

โยม : ที่คิดว่าไม่ธรรมดาก็เพราะว่า ความอยากเล็กๆ น้อยๆ เกิดขึ้นก็รู้ แต่พอเป็นความอยากที่เกี่ยวข้องกับทางธรรม มันทำให้เขว คือถ้าเป็นความอยากในทางธรรมแล้วมันต้อง 'ถูก' น่ะค่ะ

หลวงพ่อ : คืออย่างเราเป็นคนดีนะ ก็ละชั่วง่าย ละดียาก เห็นไหม พอเราอยากดี ก็ละยาก นี่ พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้แล้ว ว่าคนดีทำดีง่ายทำชั่วยาก คนชั่วมันก็ทำชั่วง่ายทำดียาก อย่างเราเป็นคนดีนี่ให้ละอยากชั่วนี่ง่ายมากเลย มองแวบมันก็ขาด แวบก็ขาด แต่ไอ้ตรงอยากดี เราเป็นคนดีนะ เราก็เลยละยาก อย่าไปตกใจมัน

โยม : ดูว่าไอ้ที่คิดนี่มันต้องดีหมดน่ะค่ะ มันก็เลยอยากในทางที่ไม่ดี ก็ไม่รู้ตัว

หลวงพ่อ : ความจริงพอความอยากเกิดขึ้น มันก็ไม่ดีแล้วล่ะ

โยม : ไม่รู้ว่าเกิดค่ะในขณะนั้น คิดแต่ว่ากำลังทำดี

หลวงพ่อ : อันนี้มันเป็นสภาวะที่เรายังไม่รู้จัก แต่ตอนนี้เรารู้จักแล้ว เห็นไหม ทีนี้มันหลอกเราไม่ได้แล้ว เดี๋ยวมันจะเอาตัวอื่นมาหลอกแทน *ตัวใดที่สติปัญญาเรารู้ทันแล้ว มันหลอกเราไม่ได้ ตัวไหนที่เรายังไม่รู้ทัน มันก็หลอกเราอีก แต่แท้ที่จริงเราปฏิบัติไม่ได้เพื่อจะเอาอะไรสักอย่างเดียว ปฏิบัติจนเห็นความจริงของทุกอย่าง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่เรา แล้วคืนโลกเขาไป แล้วหมดภาระกันตรงที่เราปล่อยได้ เพราะฉะนั้น ไม่ได้เอาดีอะไรหรอก*

มีดอกเตอร์คนหนึ่งเคยมาเล่าให้หลวงพ่อฟังว่า "ผมเคยไปเล่าถวายครูบาอาจารย์องค์หนึ่งว่า ผมเจริญสติ มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเลยครับ อยู่กับความรู้สึกตัวทั้งวันเลย ท่านหันมามองหน้าผมแล้วยิ้มๆ

พูดมาคำเดียว 'เด็กๆ' โอ๊ย ผมล่ะงงนะ ก็เลยถาม แล้วหลวงพ่อไม่ได้อยู่กับความรู้สึกตัวเหรอครับ 'ไม่ได้อยู่' แล้วหลวงพ่ออยู่กับอะไร 'ไม่บอกหรอก'" เพราะฉะนั้น *ความรู้สึกตัว หรือสติ สัมมาสมาธิ ปัญญา อะไรนี่ เป็น 'เรือ' ที่เอาไว้อาศัยเท่านั้นเอง เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะ 'เอา' เรือลำนี้หรอก รู้ทันมากขึ้นๆ ก็ดีแล้ว กำไรแล้ว*

โยม : อีกข้อที่อยากเรียนก็คือ เป็นสิ่งที่ดีนะคะ พอความคิดเกิดปั๊บ รู้ทัน ความคิดเกิด จะไม่ปรุงต่อ แต่ในบางโอกาสที่อาจจะมีความรู้สึกตัวน้อย หรือไม่มีสติ มันปรุงต่อไปสักครู่แล้วถึง อ้าว นี่กำลังคิดอยู่ มันรู้สึกตัว ก็เลยอยากเรียนพระอาจารย์ว่า มันเห็นข้อดีอยู่ตรงนี้ล่ะค่ะ

หลวงพ่อ : ดีนะ *เราไม่ได้ฝึกเพื่อจะไม่คิดนะ แต่เราฝึกเพื่อว่าเวลามันไปคิด เรารู้ทัน มันจะได้ไม่คิดสะเปะสะปะเป็นอกุศลไป มีธุระจะต้องคิดเราก็คิดได้ ถ้าไม่มีธุระเราก็ไม่ปล่อยให้มันคิดอกุศลไป เวลาที่ใจไหลไปคิดก็คือจิตขาดสติแล้ว พอรู้ทันจิตก็เกิดสติ เราก็จะเห็นเลย จิตจะไปคิด ห้ามไม่ได้ และเห็นว่าทุกอย่างเกิดแล้วก็ดับ บังคับไม่ได้ เหมือนๆ กันหมดเลย*

เอ้า วันนี้พอสมควรแก่เวลา เชิญกลับบ้านได้...

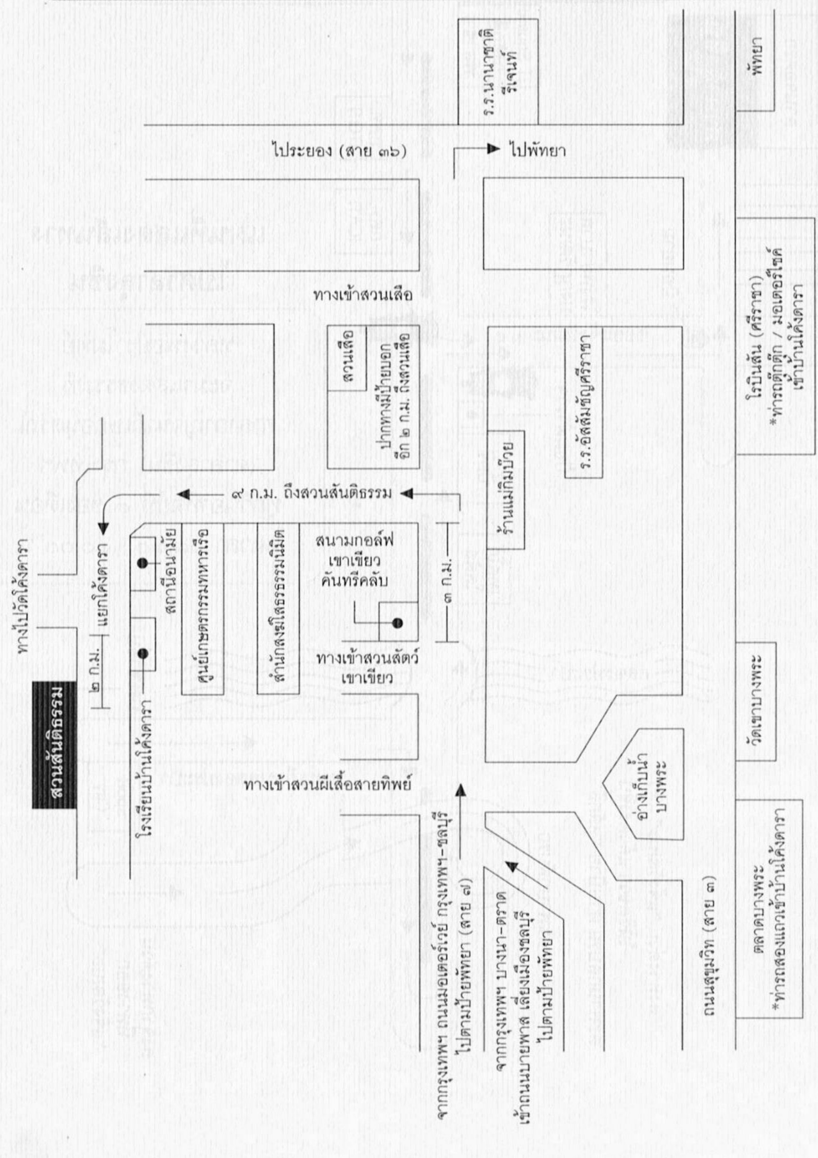


แผนที่แสดงเส้นทาง ไปศาลาลุงชิน

หลวงพ่อปราโมทย์
จะมาแสดงธรรมที่
ศาลากาญจนาภิเษกอนุสรณ์
(ศาลาลุงชิน) กรุงเทพฯ
ทุกวันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน
ในเวลา ๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.

แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม

- วันหยุดของสวนสันติธรรม สามารถดูได้ที่ **http://www.wimutti.net** หรือสอบถามที่หมายเลขโทรศัพท์ **๐๘-๑๔๕๗-๙๘๗๘**
- เวลาฟังธรรมคือ ๐๗.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. (กรุณาอย่าอยู่เกินเวลาที่กำหนด)



เส้นทางเข้าสวนสันติธรรม ศรีราชา

ขาเข้า ใช้รถประจำทางจากสถานีเอกมัย-ศรีราชา หรือพัทยา (วิธีที่สะดวกที่สุด แต่ค่าใช้จ่ายสูง)

- เหมารถตุ๊กๆ หรือมอเตอร์ไซค์ ตรงเข้าไปที่สวนสันติธรรม ค่าใช้จ่ายเที่ยวละ +/- ๑๕๐ บาท

(วิธีที่ค่าใช้จ่ายต่ำกว่า)

- จากกรุงเทพฯ ให้มาลงรถที่ "โรบินสัน ศรีราชา" แล้วเดินเลยขึ้นมาอีกจะเจอ ๔ แยกไฟแดง เรียก "แยกอัสสัมชัญ"
- ที่แยก "อัสสัมชัญ" จะมีรถสองแถว "สีฟ้า สายศรีราชา-หนองม้อ" วิ่งตรงผ่านหน้า "สวนเสือศรีราชา" ราคา ๑๕ บาท มีวิ่งไปมาตลอด
- ขึ้นรถ "สองแถวสีฟ้า" และลงหน้า "สวนเสือศรีราชา" และนั่งรถ "มอเตอร์ไซค์" ที่รอรับผู้โดยสารแถวนั้น ราคาถึงสวนสันติธรรมจะประมาณ ๕๐ บาท ปกติจะมาเวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น. จะติดต่อให้มาเช้าขึ้นเมื่อสวนสันติธรรมเปิด และ/หรือ ขอเบอร์โทรเรียกเป็นรอบๆ

ระเบียบของสวนสันติธรรม

เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมของสวนสันติธรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย คณะกรรมการสวนสันติธรรมได้กำหนดระเบียบปฏิบัติสำหรับกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

๑. การรับพระภิกษุสามเณรเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้พระภิกษุและสามเณรที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน และระหว่างที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เร่งความเพียร ไม่คลุกคลีกับพระภิกษุสามเณรหรือบุคคลอื่นๆ งดการโทรศัพท์ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

การพิจารณาอนุญาตของพระอาจารย์นั้น จะใช้ดุลยพินิจตามแนวทางที่หลวงพ่อมนตรี อาภสฺสโร ได้กรุณาแนะนำไว้เมื่อ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๔๘ รวมทั้งพิจารณาในด้านความพร้อมของสวนสันติธรรมด้วย

๒. การรับอุบาสกอุบาสิกาเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้อุบาสกอุบาสิกาที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๕ วัน ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และระหว่างที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ รักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ เร่งความเพียร ไม่รบกวนการปฏิบัติธรรมของบุคคลอื่น งดการโทรศัพท์โดยพร่ำเพรื่อ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด งดการทำอาหาร รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

๓. การเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา

สวนสันติธรรมเปิดต้อนรับสาธุชนเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ในวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรม ผู้สนใจสามารถสอบถามวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรมได้ที่โทรศัพท์หมายเลข ๐๘-๑๕๕๗-๙๘๗๘ ทั้งนี้ไม่ควรสอบถามก่อนวันเดินทางนานเกินไป เพราะพระอาจารย์อาจมีกิจฉุกเฉินได้เสมอ

ผู้ที่จะเข้าไปฟังธรรม ณ สวนสันติธรรมและประสงค์จะถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ โปรดงดการดักตักบาตร แต่ควรนำอาหารบรรจุภาชนะของตนเองไปถวายแด่พระภิกษุผู้มีหน้าที่รับประเคนอาหาร ณ ธรรมศาลาก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และรับภาชนะกลับหลังเวลารับประทานอาหารของญาติโยม ทั้งนี้เพื่อช่วยกันลดขยะโฟมและ

พลาสติก เป็นการช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อม อย่างไรก็ตามในกรณีจำเป็นก็อาจใช้ภาชนะของสวนสันติธรรมได้ โดยการจัดอาหารใส่ภาชนะของสวนสันติธรรมแล้วนำไปถวายพระภิกษุด้วยตนเอง

โปรดงดการกระทำที่อาจรบกวนสมาธิในการฟังธรรมของผู้อื่น เช่นการพาเด็กเล็กที่ไม่อาจดูแลให้อยู่ในความสงบได้ไปที่สวนสันติธรรม การนำสัตว์เลี้ยงไปที่สวนสันติธรรม การให้อาหารแก่สุนัขและแมว และการพูดคุยเสียงดัง เป็นต้น นอกจากนี้ควรปิดเสียงโทรศัพท์มือถือในขณะที่ฟังธรรมด้วย

๔. การขอรับหนังสือและสื่อธรรมะ

สวนสันติธรรมได้พยายามจัดพิมพ์หนังสือและผลิตสื่อเผยแผ่ธรรม เพื่อแจกจ่ายให้ท่านผู้สนใจโดยไม่คิดมูลค่า แต่ด้วยความจำกัดในด้านกองทุนและบุคลากร ขอให้ท่านผู้สนใจไปขอรับหนังสือและสื่อธรรมะด้วยตนเองท่านละ ๑ ชุด ได้ที่สวนสันติธรรมระหว่างเวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ โดยงดการขอหนังสือหรือสื่อธรรมะไปแจกจ่ายต่อให้ผู้อื่น หากต้องการหนังสือหรือสื่อธรรมะจำนวนมากเพื่อแจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อสั่งพิมพ์หรือสั่งผลิตสื่อได้จากสำนักพิมพ์หรือผู้รับผิดชอบในการผลิตสื่อได้โดยตรง

๕. อื่นๆ

พระอาจารย์งดตอบปัญหาธรรมทางจดหมายและโทรศัพท์ เนื่องจากมีภารกิจมากในแต่ละวัน

การปฏิบัติคือการรู้ทุกข์
คือรู้กายรู้ใจนั่นเอง
ถ้ารู้ไม่ถูก ก็หลงไปสองข้าง
หลงไปเผลอไปคิด
กับเผลอเข้ามาเพ่งไว้ กำหนดไว้ บังคับไว้
สุดโต่งสองข้าง
ถ้ารู้ถูกต้อง เรียกว่าทางสายกลาง
คือการรู้กายรู้ใจตรงตามความเป็นจริง
เมื่อรู้ตรงตามความเป็นจริง
กายกับใจจะแสดงไตรลักษณ์ให้ดู

วิธีการปฏิบัติธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช